

శ్రీ వెంకటేశ్వరాలయము

ప్రతిగ్రంథమాల. నెం. 5.

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వము

ఉపవాసచికిత్స

మ ర ఖా దు ఆ ర్య మూర్తి చే  
వ్రాయబడినది.



ప్రకాశకులు:

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల, లిమిటెడ్,  
బెజవాడ.

1922

[కాపీరైటు]

[నెల రు 1-0-0]





OM!

**DEDICATED.**

TO

*The Sacred Memory*

OF

*My Revered & Affectionate*

*Mother,*

**MARALLOOR NARANAMBA.**




---

ఈ పుస్తకమును నా ప్రియజనని యగు  
మరళూరు నారణాంబ కంకితము చేయబడినది.

---

ఓమ్

ప్రాకృత చికిత్సాభిమానులారా!

గ్రంథరచనమున నియ్యదియె ప్రథమ ప్రయత్నమగుటచే నిందేలోపములుండిన చికిత్సాభిమానులు నాకు దెలిసిన వందన శతంబులతో నందుకొని యానందముతో కృతజ్ఞతా పూర్వకముగ సంస్కరించుకొన నభిలషించుచున్నాడను.

ఏత ద్గ్రంథమును స్వీకరించి నా కత్యంత ప్రోత్సాహమొసగినట్టి మన్నిత్రులగు శ్రీయుత పుచ్చా వే కటరామయ్యగారికిని నాకుండిన ద్విర్న శిరోవేదనమును ప్రకృతి చికిత్సతోనే మాన్పి నాకీ చికిత్సయం దమితాభిమానము గలుగఁజేసిన మత్ప్రియ గురువర్యులగు శ్రీమ దార్య నారాయణమూర్తిగారికిని ఏతద్గ్రంథ రచనమునకు సహాయముగ నైకొన్న ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథముల కర్తలకును నేనెంతయు కృతజ్ఞుడను.

ఇట్లు విన్నవించు,

ది 11-11-21 }  
దొడ్డబళ్ళాపురము.

బుధజనవిధేయుఁడు,  
మరఖూర్ ఆర్యమూర్తి.



ఈ లిస్టును స్వకారచరమునకై చదివి మరి యాభారముగ గైకొన్న ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు.

గ్రంథము.

భాష.

గ్రంథకర్త.

- |                             |          |  |
|-----------------------------|----------|--|
| 1 అభినవ వైద్యశాస్త్రము      | తెనుగు   | లూయిసా నెగారు  |
| 2 ముఖవైఖరీవిద్య             | "        | "  |
| 3 రోగారోగ్య వివేకము         | "        | "  |
| 4 ఋషిజీవనప్రకాశము           | తెనుగు   | నారాజెట్టి హనుమయ్యగారు                                       |
| 5 మలబద్ధకము                 | "        | పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు                                       |
| 6 తొట్టిస్నానములు           | "        | "  |
| 7 Practical water healing   | ఇంగ్లీషు | K. L. శర్మ, B. A. B. L.                                      |
| 8 ఉపవాసచికిత్స              | హిందీ    | బాబూరామచంద్రవర్మ   |
| 9 ఆరోగ్యజీవనము              | కన్నడము  | ఎం. ఎం. హడ్డెకర్   |
| 10 Return to nature         | ఇంగ్లీషు | Adolf Just   |
| 11 ఆరోగ్యదర్శము             | తెనుగు   | మహాత్మాగాంధీ గ్రంథమున భాషాం తరీకరణము; పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు |
| 12 మానవ ఆయుష్యము            | హిందీ    | డా. సాకవళేకరు  |
| 13 దుగ్ధచికిత్స             | "        | పండిత గామనారాయణశర్మ  |
| 14 వైదికచికిత్సాశాస్త్రము   | "        | డామోదరశర్మ సాకవళేకరు   |
| 15 ప్రకృతి ప్రతిక సంపుటములు | తెనుగు   |  |
| 16 భారతీయ యువకి శరీర రక్ష   | "        | ప్రోఫెసర్ మాణిక్యరావు  |

7 How to live long ఇంగ్లీషు

Dr. W. W. Hol,

A. M.M. D

ఓమ్

దొడ్డబళ్ళాపురము ప్రకృతి చికిత్సా మండలివారు  
ముద్రింపదలచుకొన్న స్వాభావిక వైద్యగ్రంథములు.

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 1 వాయుచికిత్స   | 2 హవనచికిత్స               |
| 3 దుగ్ధచికిత్స  | 4 మానసిక చికిత్స           |
| 5 మృణ్మయచికిత్స | 6 వ్యాధిమూలచికిత్స         |
| 7 యోగచికిత్స    | 8 ప్రకృతిజీవనమను ఆనందజీవనం |
| 9 ఆయుర్వృద్ధి   | 10 సంతానకల్పదుర్ము         |

పై గ్రంథములలో నేగ్రంథమైనను సంకితమైనర్చు  
కొన నిచ్చుగించు ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు రూ (80) మండలి  
కార్యదర్శిపేరఁ బంపిన, వారిని మండలి పోషకులుగఁ జేర్చుకొని  
మిక్కిలి కృతజ్ఞతావందనములతో నుత్తమప్రతులు పది వారి  
కొసగబడును.

మరియు ముద్రించు ప్రతిఫుస్తకమును వారి కుచితముగ  
బంపఁబడును.

**Dodballpur.**

**M. A. MURTHY,**  
*Naturo-Pathic Association.*



## విషయసూచిక.

1	నివేదనము	...	...	...	1
2	ఆరోగ్యమహత్వము.	...	...	...	1
3	ఆహారము - ధాన్యములు.	...	...	...	3
4	ఆహారము - పాలు.	...	...	...	5
5	ఉప్పు, కారము, పులుసు.	...	...	...	6
6	భోజనమెన్నిమారులు?	...	...	...	8
7	ఆహారపరిమాణ మెంత?	...	...	...	12
8	ఆహారనిర్ణయవిషయసూచకము.	...	...	...	16
9	ఎట్లుభుజించవలయును?	...	...	...	18
10	ఫలాహారము.	...	...	...	24
11	కొన్నిఫలముల గుణధర్మములు.	...	...	...	28
12	శరీరసంఘటనము.	...	...	...	31
13	శరీరాంతర క్రియ - వ్యాయామము.	...	...	...	33
14	నియమోల్లంఘనము	...	...	...	35
15	భారతీయులాయుర్దాయము.	...	...	...	37
16	భారతీయుల ఆరోగ్యభాగ్యము.	...	...	...	41
17	ఆరోగ్యసూత్రములు.	...	...	...	43

## రెండవభాగము.

18	రోగమునకు ముఖ్యకారణము.	...	...	...	52
19	బొపధములనుండి కలుగు యహితములు.	...	...	...	53
20	ప్రాకృత చికిత్సలు.	...	...	...	56
21	మతము - ఉపవాసము.	...	...	...	58

22	వీర్యము - ఉపవాసము.	...	59
23	ఉపవాస భేదములు.	...	62
24	ఉపవాస చికిత్సాలయములు.	...	63
25	ఉపవాసము - వికారచిహ్నములు.	...	64
26	రోగి - భోజనము.	...	66
27	శరీరము - ఉపవాసము.	...	70
28	పశువులు - ఉపవాసచికిత్స.	...	73
29	ఆయుర్వేదము - ఉపవాసచికిత్స.	...	74
30	ఉపవాసము ఆధునికులబోధ	...	76
31	ధర్మబోధకులు - ఉపవాసము.	...	80
32	ప్రాచీనులు - ఉపవాసము.	...	84
33	బిడ్డలు - ఉపవాసము.	...	86
34	ఆహారములేక బ్రతుకుట సాధ్యమా?	...	89
35	ఉపవాస మెవరు చేయవలెను?	...	92
36	ఉపవాస మెవరు చేయకూడదు?	...	95
37	ఉపవాసమే రోగముల కెక్కువ ఫలకారి.	...	96
38	ఉపవాసము, దాని నాచరించు విధము.	...	97
39	ఉపవాసము - దినకృత్యములు.	...	98
40	ఉపవాసము - ఎనిమా	...	99
41	ఉపవాసము పూర్తిచేయుట.	...	102
42	జ్ఞప్తియగు దుంచుకొనవలసిన ముఖ్యవిషయము.	...	107
43	ఆరోగ్య వాక్యరత్నములు.	...	1



## నివేదనము.

ప్రపంచమందలి సమస్తజనులును ఆయురారోగ్యము లపేక్షించుట ప్రతివానికిని విధితమే. అయిన నపేక్షించు టెంత సులభమో, యార్జించుటయు నంతకష్టమే. కాని కష్టమని విడుచుట శుభాపేక్షకుల లక్షణమా? కాదు కాదు. “కష్టే ఘలే” యన్నట్లు కష్టసహనుల కిష్టార్థంబు లబ్ధకవావు. కాని పారమార్థికచింతతో ప్రపంచవాంఛలను పారదోలి దీర్ఘాయురారోగ్యంబులం బడయుచుండిన భారతీయు లప్పు డైహికానందముల కాసించి, ఆచారవిచారములఁ బాటించక వివిధ నవీననైఖరుల జక్కినారు. మరియు వారివారి వివిధేచ్ఛలను దీర్చుకొన నిచ్చగించి ప్రకృతిదేవీ (శాసనము) యాజ్ఞలనతిక్రమించుచున్నారు. గనుక దండనలు విధివత్తములు. దండనలను బహువ్యాధులఁగి భారతీయులు నిర్భలులు, నిస్తేజులు, నిరుత్సాహులు, మరి నల్పాయుష్యులును, నగుచున్నారు. కాబట్టి వచ్చియుండు రోగమును పోగొట్టుకొనుటకన్న రోగమునే రాకుండ చేసికొనుట అత్సుత్తమము. Prevention is better than cure) యనునట్లు ఆరోగ్యపేక్షకు లందరును ఆంగ్లము లోనుండు నీసామెతను జ్ఞప్తియందుంచుకొని విహితమగు అహారాచరణముల నాచరించుట మంచిది. ఇదియే యుత్తమమార్గము. మన మెప్పుడు ఆహారపానీయవిహారాది విషయములలో నుండు నియమములను సతిక్రమింతుమో యపుడే యేదో యొక వ్యాధి మనలను జుట్టుకొనక మానదు. అదియే మన యపరాధమునకు శిక్ష. ప్రకృతియొక్క (Nature) నియమోల్లంఘనమువలన మనుష్యుడు ఏశిక్ష ననుభవింపవలసివచ్చునో



యదియే రోగముని “డాక్టరు H. F. మాడ్ లాక్సు యనునతడు  
 చెప్పినాడు. న్యాయముగు ప్రభుత్వమున నాయా యపరాధమున  
 కనుసారముగు దండన నేలాగున విధింపబడుచున్నదో నట్లే  
 నీప్రకృతి సామ్రాజ్యములోను శాసనోల్లంఘనమునకు తగు  
 శిక్ష తప్పక రోగరూపమున విధింపబడుచున్నది. ఆ యపరాధి  
 రాజాధిరాజుగాని, సేవకుడుగాని, పండితుడుగాని, పామరుడు  
 గాని, ధనికుడుగాని, యధనా దరిదురుగాని ప్రకృతి విధించు  
 శిక్షను అనుభవించియే తీరవలయును. అది యెవనికిని దప్పినది  
 కాదు. కనుక రోగము కనుపడినయుత్తరక్షణముననే తా నప  
 రాధినని యెరిగి న్యాయముగు చికిత్సయను ప్రాయశ్చిత్తమును  
 పొందవలయును. ఇది మధ్యమమార్గము. ఇట్లుజేయక కను  
 పడినవారియొద్దనెల్ల వివిధాపదములను బుచ్చుకొని నిరోగి  
 కానెత్తించిన నది రెండవయపరాధముగ పరిణమించి మరింత  
 విశేషశిక్షకు గురి కావలసివచ్చుచున్నది. ఇది కనిష్ఠమార్గము.  
 కాబట్టి రోగమును పెనుభూతమునుండి ప్రధమముననే దూర  
 ముగానుండుటకు తగు సాధనోపాయముల నెరుగుట మానవ  
 కర్తవ్యము. కాబట్టి నీలఘుప్రాప్తమున రోగము రాకుండఁజేసి  
 కొను కొన్నిసులభమార్గములను, మరియు రోగులు నిరోగు  
 లగుటకు తగు ప్రాకృతోపచికిత్సావిధానములను గురించియు  
 వ్రాయఁబడియున్నది. అభిమాను లీగ్రంథమందలి మార్గావ  
 లంబకులై ఆయురారోగ్యముల బొందినను నితరులకు నీ ప్రా  
 కృతచికిత్సను తెలియజేసినను నీ గ్రంథరచనలో నాకు కలి  
 గిన పరిశ్రమ సఫలత నొందినట్లు భావించెదను.

—మా. ఆర్యమూర్తి.



శ్రీ పాపన గ్రంథాలయము,  
తేలస్తాలు.

# ఉపవాసచికిత్స.

మొదటిభాగము.

## ఆరోగ్యమహత్వము.

శ్లో॥ ధర్మార్థ కామమోక్షానాం మూలము క్తం కశేబరం/  
తచ్చా సర్వార్థసంసిద్ధై భవేద్యది నిరామయం॥

— భావప్రకాశము

మనుష్యుడు సుఖమపేక్షించియే రాత్రింబవళ్లు నేదైన నొక నిమిషమితకార్యమును జేయుచునే యుండును. అపేక్షించు సుఖ మిహపరలోక సంబంధమై యుండవలయును. ఏ సుఖమ పేక్షించినను దేహముండియే తీరవలయును. ఇచ్చుదిలేక ధన ధాన్య వస్తువాహనాది సుఖోపభోగమును పొందుట సాధ్యము కాదు. పరలోక సుఖముసహా యీజడదేహ సహాయముతోనే పొందవలయును. కాబట్టియే కాళిదాసుడు “శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధనం” ధర్మసాధనమునకు దేహమే మూలమైయున్నదని చెప్పినాడు. భావప్రకాశములోఁజూచిన ఈదేహము ధర్మసాధనమునకు మాత్రమేకాదు. ధర్మార్థకామమోక్ష సంపాదనములకు ముఖ్యసాధనమని చెప్పబడినది. “ప్రాణేశ్ హక్సల్” యను పాశ్చాత్య పండితుడు Be careful your body is the living temple of god మీదేహము దేవు



దుండు మందిరముగాన దానిని చాలజాగరూకతతో గాపాడు.  
 డని చెప్పినాడు. మన కేదియో నొకసమయమున నుపకరించు  
 గొడుగు, కోటు మొదలగు పదార్థములను నెంతో శ్రద్ధతో,  
 జూచుచుండ ప్రతినిమిషములోను మనసుఁగలపత్తి కాధార  
 మగు దేహమును మనమెట్లు చూడవలయును? దీనిని చాల  
 శ్రద్ధతోను, మిక్కిలి యక్కరతోను. కానాడుట మానవ  
 ధర్మము. మన యిహపరసుఖసాధనములకు దేహమత్యావశ్యక  
 మనుటెల్లరెరిగినదే. అయితే యది ఆరోగ్యదశయందు మాత్ర  
 ముండవలయును. లేనిచో దీనినుండి నేప్రయోజనమును బొం  
 దక రోగపీడితమగు దేహమునుండి కష్టప్రాప్తియగుటకాక  
 విశేషనష్టమును గలుగుచున్నది. అన్ని సుఖముల కాధారభూత  
 మగు దేహమారోగ్యదశలోలేనిచో నేయిష్టార్థమును బొంద  
 జాలకుండుటయేగాక గడుకష్టములఁజక్కి తుదకు నరకయాత్ర  
 మాత్రము జేయవలసివచ్చును. గనకనే ఆరోగ్యము దేహము  
 నకన్న మహత్వమైనది. ఇట్టిమహత్తరమైన ఆరోగ్యములేని  
 యెడల అష్టైశ్వర్యములుండినను నిర్భాగ్యజీవనమగును. జనులు  
 నిరోగులుగనుండుదనుక వైద్యులకు వేతనములిచ్చి రోగిష్టులైన  
 యెడల డాక్టర్లకు జీతములివ్వక నిలిపివేయుపద్ధతి చైనాదేశమున  
 నున్నది. ఇందుచే ఆదేశీయులు ఆరోగ్యమహత్వమును నిరోగులు  
 గనుండినపుడే తెలిసికొనియుందురు. మనవారట్లుగాక రోగము  
 వచ్చినపుడు ఆరోగ్యమహత్వమును తెలిసికొందురు.

దేహారోగ్యము సున్నయైనప్పుడు సమస్తసుఖసంపత్తు  
 లును అంకెలేని సున్నవలె వ్యర్థమగును. రోగమునుండి బాధప



మనవుడు దాని నివారణోపాయముతప్ప మరేసుఖాపేక్షయు నుండదు.

ఎట్టిత్యాగికైనను ఆరోగ్యభాగ్య మానశ్యకమన్నచో, భోగిక ఆరోగ్యమక్కఱలేదా? ప్రతివాడును నారోగ్యమేలేని యెడల తనకత్యంత ప్రియతమమగు ప్రాణమును సైతము గోల్పోవ నిచ్చుగించును. కాబట్టి ఆరోగ్యమహత్వ మెట్టిదో తెలియుచున్నదిగదా! ప్రభువుగాని, భృత్యుఁడుగాని, యువకుఁ డుకాని లేక వృద్ధుడుకాని సకలజనులును సర్వావస్థలందును, ఆరోగ్యమపేక్షించువారే యైయున్నారు. కాబట్టియే భావప్ర కాశగ్రంథకర్త ధర్మాదిచతుర్విధ పురుషార్థములను సాధిం చుట కారోగ్య మత్యావశ్యకమని చెప్పినాఁడు. “అపొల్వోను” యను పాశ్చాత్య పండితుఁడొక్కఁడు (Health is the worknig man's capital) యని చెప్పియుండు టెంతయో సమంజ సము కదా? సాధ్యమైనంతవరకు మొదట ఆరోగ్యమును సంపాదించుము. (Let us get health if we can.) యని అమె రికాలో మహాపండితుఁడని ఖ్యాతివడసిన “ఏమమర్సక్” అను నతఁడు చెప్పినాఁడు. గనుక నారోగ్యసంపాదన సర్వత్రావశ్య కము.

## ౨. ఆహారము:—ధాన్యములు.

ధాన్యములలో గోధుమలు తమము. మనుష్యజీవన మున కావశ్యమగు జీవతత్వము గోధుమలం దధికముగనున్నది.

గోధుమలను మాత్రమే తిని జీవించవచ్చునని వెక్కుమంది చెప్పినారు. అయినను భరతఖండమున దక్షిణభాగపు ప్రజలకు శీతోష్ణస్థితినిబట్టి గోధుమలంత హితకరముగ పరిణమించవు. బియ్యముమాత్రము ప్రతిభాగపువారికిని సనుకూలమగు ధాన్యముగ నున్నది. దీనితోపాటు నేదైన ద్విదశధాన్యము నుపయోగించియే తీరవలయును. ఎందుకన వాటిలో “నైట్రోజన్” తత్వము బియ్యములోకన్న నెక్కువగ నున్నది. అట్లని కందులు, శనగలు, పెసలు, అనుములు, మినుములు మొదలగు ద్విదశధాన్యములను హెచ్చుగ నుపయోగించుటయు మంచిదికాదు. ఇంగ్లాండు డాక్టరు “హేగ్” అనునతడు ద్విదశధాన్యముల దినటచే దేహములో నొకవిధమగు క్షారము (acid) కలుగుచున్నదనియు, దానిచే దేహమునకు అపాయమగుచున్నదనియు చెప్పినాడు. గనుక మితముగవాడవలయును. గోధుమలమీదనుండు తౌడును తియ్యరాదు. ఆతౌడులోనే దానిముఖ్యమగు సత్వ మిమిడియున్నది. గోధుమలను విసిరి పొట్టును తీసివేసి రొట్టెను చేయరాదు. పొట్టుతో సహా రొట్టెను చేయవలయును. పొట్టుతీయని పిండితోజేసిన రొట్టెకు రుచి యెక్కువ. మరియు బలమెక్కువ. త్వరగా జీర్ణమగును. పొట్టుతీసిచేసిన, ఇవన్నియు వ్యర్థమగును. గోధుమలసార మీ పొట్టులోపోవును. యంత్రములో తయారుచేయు పిండికన్న చేతిలోవిసిరిన పిండి శ్లేష్మతరము. పొట్టుతీసిన పిండి యొక్క రొట్టెను నొక కుక్కకువేయుచూరాగా కొన్నిదినములలో నది మృతిజేదెననియు, ననంతరము పొట్టు నహితమగు



పిండితో తయారుచేసిన రొట్టెను ముఖ్యశక్తుకకు వేయగ నది మిక్కిలి చురుకుదనముకలిగి బలయుతమై యుపయోగనియు డాక్టరు “ట్రీకా” అనునతడు చెప్పినాడు. కనుక ఉపనాస చికిత్సానంతరము భుజింపబడు నాహారములో నీలోపముకలు గకుండ నుండవలయును. మరియు కన్నులకింపు కలిగింపనెంచి ముఖ్యసత్వమును నశింపజేయకుండు. ఆవిరినుండి పక్వముచేసిన భోజ్యములే చాలహితకరములు. కాల్చిగాని వేయించిగాని తయారుపరచిన పదార్థములు మిక్కిలి చెడ్డవి. అవి తినుటకెంత యచిగానుండునో అంత యపాయమును దిప్పక కలుగజేయును.

### ౩ ఆహారము - పాలు - (Milk.)

పాలు మనుష్యులకు ముఖ్యహారమని డాక్టరు “మెక్ ఫెడన్” మొదలగు ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు తీర్మానించడమేకాక బహుబలకారియనియు, జీర్ణకారియనియు, ననుభవముచే దృఢీకరించినారు. పాలలో ఆవుపాలు శ్రేష్ఠము. కాని నీళ్లుచేర్చ రాదు. పాలను పితికినతోడనే త్రాగుట మంచిది. పాలను కాచరాదు. కాచిన జీవతత్వము మార్పుబెది జీర్ణమగుట కష్టమగును. పాలలో నెప్పుడు పంచదారనుగాని, లెల్లమునుగాని చేర్చరాదు. మంచిపాలు దొరికకపోయినచో గోధుమగంజియే పాలుగ వాడవచ్చును. ఆహారమన్నిటలోను దుగ్ధాహారమత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. పాలంత జీర్ణకారియు, బలకారియు, మజ్జాదార్ధ మునులేదు. పాలనుబుచ్చకొన్న కొన్నినిమిషములలోనే పచనక్రియ ప్రారంభమై రక్తముగ మారుచున్నది. “సద్యః



శుక్రకరః పయః" యన్నట్టు క్షీరము తత్కాల వీర్యోత్పత్తినిఁ జేయు తత్వముగలదిగానున్నది. (Milk is the most completely digestable food) పితికినవెంటనే పచ్చిపాలను పుచ్చుకొనవలయును. కాచినచో మందమేర్పడి జీర్ణాశయమున కాటకము కలుగును. లేక బిడ్డలకు దూడలకు సైతము పాలు ముఖ్యాహారము. అవెప్పటికిని కాచితాగవు. కనుక పాలయొక్క యమోఘగుణమును మనము పొందవలయునన్న పిండినతోడనే పచ్చిపాలనే పుచ్చుకొనవలయును.

### ౪ ఉప్పు, కారము, పులుసు.

వీటిని బొత్తిగ విడిచిపెట్టుట చాలయుత్తమము. విడుచుట సాధ్యముకాకపోయినచో మిక్కిలి మితముగ నుపయోగించవలయును. వీటిని సేవించుటచే నానావ్యాధులతో నిడుమలు పడవలసివచ్చును. శాకవర్గమందలి ప్రతిపదార్థములోను పైవస్తువులు కొంచెముండుటవలన వాటినిసయితము నమితముగ వాడరాదు. ఉప్పు తినుటచే రక్తముచెడుచున్నదనియు, నందుచే ననేకవ్యాధులు వచ్చుననియు, దీనిని సంపూర్ణముగ విడిచిపెట్టవలయుననియు, జనులకు తెలియజేయుటకై ఇంగ్లాండులో నొక సంఘమేర్పడియున్నది. ఉప్పును మానుటచే బహుప్రయోజనమాయెననియు, దగ్గు, గుట్టు, తొమ్ముపోటు, రక్తస్రావము మొదలగు మూలవ్యాధులును ఉప్పును మానుటచే అనేకులకు కుదిరినవని మహత్కగాంధి గారు స్వానుభవముతో చెప్పినారు. కార మమితముగ దినుటచే



పచనేంద్రియమునకు మిక్కిలి యపాయము. సంభవించు చున్నది. ఇందుచే గొందరికి సంగ్రహణిరోగముసహా కలుగు చున్నది. కనుక ఆవ, దాల్చిని, వామింట, జీలకర్ర, మొదలగు మసాలాలూ, ఉత్తేజకపదార్థములునగు ఎఱ్ఱగడ్డలు, ఉల్లిగడ్డలు, తిరుగబోతలు మున్నగునాటి నతిస్వల్పముగ నుపయోగించ వలయును. ఇవన్నియు ప్రకృతమునకు మిక్కిలి హితముగాను మంచిగాను నుపయోగముగాని పరిణామములో నహితమునే గలి గించును.

చాలమంది వీటిని మిక్కుటముగ మెక్కుచున్నారు. కనుకనే వారికి సస్యహారముయొక్క యమోఘ ప్రయోజనము గలుగలేదు. మఱికొందరికి లవణము నెక్కువగ కావలయును. ప్రతిపదార్థమునకు ప్రత్యేకముగ దీనిని వర్జించియో తీరవలయును. లేనిచో వారికి భోజనమే తృప్తికరముగ నుండదు. దొడ్డిమిరపకాయ లపల్యము, పచ్చిమిరపకాయల పచ్చడి, నెల్లికాయలయూరగాయలుండిన తృప్తితో భుజింతురు. కాని యనంతరము పొట్ట బరువుతో బాధపడుట నిజము. కొందరికి పులుసనిన మిక్కిలిప్రీతి. ఇట్టివారికి ప్రథమమున నేయపాయము లేకపోయినను తుట్టుతుద కేదైన భయంకరరోగముతో పీడింప బడుటమాత్రము తప్పదు. కనుక ఉపర్మక్తవస్తువులను సాధ్యమైనంత తగ్గించుట చాలమంచిది. సాత్త్వికాహారముచే ఆయుర్వలాదులే హెచ్చి సుఖానందములు గలుగుచున్నవి.

శ్లో॥ ఆయుఃసత్త్వ బలారోగ్య|సుఖప్రీతి వివర్ధనాః|

రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరాహృద్యా|ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః॥

మఱియు,

శ్లో॥ కల్వాన్లు లవశాత్యుష్ణశీత్యరూక్షవిదాహినః|

ఆహారా రాజసస్యేష్టాదుఃఖశోకామయప్రదాః॥

అని భగవద్గీత ౧౭ అధ్యాయమందు చెప్పబడినది. భగవద్గీతాపారాయణు లెవరైన ఆహారవిచారమును పాటించినారా? కారము, పులుసు, తీపి, ఉప్పు, చేదు మొదలగు తీక్షణపదార్థముల సేవనముచే దుఃఖప్రాప్తి యగుచున్నది ని స్పష్టముగనున్నది. కనుక సాధ్యమగువరకును చప్పిడి సాత్త్వికాహారమును పుచ్చుకొని పూణ్యరోగ్యవంతులగుదురని నమ్ముచున్నారము.

## ౫ భోజన మెన్నిమారులు ?

భరతఖండమునందు రెండుపర్యాయములు భుజించువాడుకయె మిక్కుటముగ నున్నది. వ్యవసాయదారులును కూలిపనివాండ్లను మూడుమారులు మాత్రము భుజించుచున్నారు. కాని యిటీవల సుశిక్షితులనియు నున్నతవిద్యావంతులని యాతీనొందినవారును, ఇంగ్లీషువారి పద్ధతి ననుసరించి నాలుగైదుమారులు సయిత మాహారమును బుచ్చుకొనుట కలవాటపడి యున్నారు. ఉదయము పడకనుండి లేచినతోడనే ఉపమా, దోసె, పకోడీలు, వడలు మొదలగు పెనము మీదవేయించిన పదార్థములుగాని లేక కొన్ని యుడికించిన ఇతర పదార్థములనుగాని యుపాహారములుగ గైకొని “ట్రీ” అధవా “కాఫీ”ని త్రాగుట విధిగనేర్పబడుకొని యున్నారు. ఈయలవాటు మంచిదికాదు. ఇందుచే పచనక్రియ చెడు



చున్నది. రాత్రియంతయు విశ్రాంతితో నుండిన పచనేంద్రియము వేల్కొంచిన పిదప 4, 5 గంటలకాలము పనిచేసిన మీదటగాని యాహార మపేక్షింపదు. అప్పు డాహారమెంత రుచిగానుండునో యనుభవమున దెలియవలయునుగాని వ్రాయనలవిగాదు. ఇంగ్లాండు అమెరికా మొదలగు పాశ్చాత్యదేశములం దిప్పు డనేకమంది సంఘములను స్థాపించి ఉదయభోజనమును విడిచి (no breakfast plan) దినమునకు రెండుపర్యాయములే భుజించవలయునని బోధించుచున్నారు. “ఝూ” యను డాక్టర్ సదరు విషయమును గురించిన పొత్తమొకదాని రచించినాడు. మన ప్రాచీనకాలపు మంచినద్రతులను పాశ్చాత్యు లనుసరించుచుండగ మనము వాటిని పెడచెవిని బెట్టి వారి చెడ్డనడతల నవలంబించుటెట్టి నాగరికతయో తెలియదు.

ప్రాతఃకాలమందలి యాహారమువలన జీర్ణేంద్రియము మీద తటాలున భారమువైచిన పచనక్రియము జరుగదు. అనంతరము ఆడువారి నిర్భాధమువలననో లేక ప్రతిదినాభ్యాసవశముననో మధ్యాహ్నభోజనము చేయవలసివచ్చును. అప్పుడు నిజమైన యాకలికలిగి యుండుటరిది. ఎట్టిపదార్థమైనను రుచించదు. జహ్వచాపల్యమునకు లొంగి కొంతవఱకు జేర్చుదురు. గాని తృప్తియు, రుచియు, నుండదు. జరగాన్ని ప్రదీప్తమైయుండినగదా! ఆహారము రుచించును మధ్యాహ్నభోజనమునకు కొంతతడవైనయపుడే, కాఫిహూచేల్ కుపోయి నేదైన చిటుతిండిని తినినగాని వానికి తృప్తియుండదు. రాత్రిభోజనమాల

స్యమని సాయంకాల మదేరీతి చేయుదురు. జిహ్వాపేక్షకు జిక్కి  
 ప్రకృతి నిరోధించు ప్రతివాడును “శరీరం వ్యాధిమదిరం”  
 బన్నట్లు సదా రోగియగుచున్నాడు. అధవా తిండిపోతును  
 సోమరియునగును. వీరికి ఆకలియన నెట్టిదో భోజనసమయమున్న  
 నెప్పుడో నితాంతముగ చెలియదు. ఉదయ ముపాహారముచే  
 యకున్న కడుపుమంటయనియు కన్నలు మంజు క్రియ్యచు  
 న్నవనియు, తలతిరుగుచున్నదనియు జెప్పుదురు. ఇట్లుగుట  
 యాకలివలన నెన్నటికినిగాదు. స్వాభావికమగు క్షుద్భాధచే  
 నిట్టి విపరీతపరితాపములు సంభవింపవు. ఇవన్నియు నజీర్ణచేష్టచే  
 తటస్థించునవిగా నున్నవి. అప్పుడు పచనక్రియ ప్రారంభమైన  
 దని యెఱుగవలయును. ఆసమయమున ఒకటి రెండు గంట  
 లైనను నాహారమేమియు బుచ్చుకొనక యుండిన నీ పరి  
 తాపములకు మారుగా నానందము కలుగును. తరువాత నిజ  
 మగు నాకలి గలుగుచున్నది. అప్పుడు మితముగ భుజించి,  
 మధ్య మధ్య నేమియు దినకనుండిన తిన్నదంతయు జీర్ణమై,  
 నొకవిధమగు నుత్సాహము జనించును. కాలము నతిక్రమిం  
 చక, రెండుమూడులు భుజించిన పచనక్రియ నతిక్రమముగ  
 ప్రవర్తించి సరియగు నాకలి గలిగించును. మనదేశీయు లనేకులీ  
 పద్ధతినే చాలకాలముగ ననుసరణీయముగ నుంచుకొని  
 యున్నారు. దినమునకు రెండుసార్లు భోజనముచేయవలయు  
 నని శ్రీ భీష్మాచార్యులు యుధిష్టిరునకు బోధించినారు. (మహా  
 భారతము శాంతిపర్వము ౨౨౧ వ అ॥) ప్రాచీనకాలపు  
 గ్రీకులు (గ్రీసుదేశీయులు) బహుకుశాగ్రబుద్ధిగలవారై యుం



డిరనుట సర్వజనవిదితమే. అట్టివారు సయిత మప్పుడు రెండే పర్యాయములు యాహారము గైకొనుచుండునటు లనేక యు దాహారణములున్నవి.

ఆరోగ్యానుకూలమగు సదాచారసత్పథమును వదలి, పెక్కుమంది నెక్కువతూరు లాహారమును భుజించెను నాచారము ననాచారమని చెప్పిన నేమియు లోపముండదు. పదునైదవ శతాబ్దమున నొక పాశ్చాత్యపండితుడు చెప్పినదేమనగ “నొకసారి భుజించువాడు దేవదూత, రెండుసారులు భుజించు వాడు మనుష్యుడు, మూడుసార్లు తినువాడు పశువు” మనలో సయిత మీలోకోకి యున్నది.

“ఏకభుక్తి సదారోగి, ద్విభుక్తి సదాభోగి, త్రిభుక్తి సదారోగి” ఇందుచే ప్రతివాడును రెండుపర్యాయముల కన్న నెక్కువభుజించకూడదని విదితమగుచున్నది. పూర్వలిట్టి యాహారక్రమబద్ధులై యుండిరి గాననే యకాలమృత్యువులు, అన్యాయవ్యాధులు ప్లేగ్ మొదలగు ఘోరరోగములు లేక సదారోగ్యముక్తులై యుండిరి. అక్కడికిని నెన్నియో యుపవాసవ్రతములను సల్పుచునే యుండిరనుటకు మనగ్రంథములే సాక్ష్యములు.

ఇప్పుడన్ననో నియమబద్ధ రహితులై పూర్వాచారమును మాటమఱచి, విచ్ఛలవిడిగ తినచుండుటచే ప్రత్యేకముగ నీ యుపవాసచికిత్స యను నొకదానిని వాయప్రమేయము కలిగినది.

## ౩ ఆహారపరిమాణమెంత ?

దినమున కెన్నిపర్యాయములు భుజించవలయుననుట మాత్రము తెలిసిన చాలదు. ప్రతిపర్యాయ మెంతయాహారమును సేవించవలయుననుట తెలిసికొను టత్యావశ్యకము. ఇట్లన కొందరి కాశ్చర్యముగ దోచవచ్చును. వారివారి పొట్ట పట్టినంత తిందురుగాని యెక్కవ నెట్లుభుజితురని వింతపడుచున్నారు. ఇందు కొకనియమము కల్పించుట విహితముకాదనియే చాలమంది యభిప్రాయము. కొందరు కడుపు కావశ్యకముగునంతయే భుజింతురుగాని, కొన్ని వేళలందు ఆహారపరిమితినితక్కిమించి యిష్టానుగుణ్యముగ పొట్టను నింపుకొనుచుందురు.

కొందరు అన్నకోశము కుత్తుకవలకున్నదని యంతవలకును యాహారముచే నింపుచున్నారు. ఇందుచేమిక్కిలి యాయాసమునందివమనము చేసికొనువార నేకమంది యుండుట కొందఱెరిగియేయుందురు. భోజనద్వయమును మాని యేకభుక్తముతో జీవించువా రెందరో సుఖారోగ్యజీవితమును నడుపుచున్నారు.

ఇట్టివారినిగురించి డాక్టరు అట్‌కిన్‌సన్ అనువారు చెప్పియుండినది యేమనగా, “మనము భుజించుటకే పుట్టియుండలేదు. కాని జీవించుట కెంతపదార్థ మావశ్యకమో యంత పదార్థమును భుజించవలయునని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము.” (Remember that we should not live to eat but eat to live) అయినను అందరికిని యాహారము సమానప్రమాణముగ నుండవలయునని యెవరును చెప్పరు.



బాలురకు కావలసినంత యవకులకు చాలదు. యవ్వనులకు కావలసినంత వృద్ధులకు నావశ్యకము. మానసికపరిశ్రమ చేయువారికి చాలినంత యాహారము దేహపరిశ్రమముచేయు వారికి చాలదు.

ఇట్టి యాహారపరిమాణ వ్యత్యాసముండినను తమ కెంత యాహార మావశ్యకమో యనుటను నిర్ధరించుకొనుట సర్వజనసాధ్యమైయున్నది. తమకు కావలసిన యాహారము కన్న నధికముగ భుజించువా రిప్పు డెక్కువమంది గలరు. అందువలననే యొకవడితుడు ఆహారములేక జచ్చువారికన్న నెక్కువభుజించి మరణించువా రధికమని చెప్పినాడు. అల్పాహారముచే నేమపాయమును సంభవించదుగాని, యమితాహారముచే తప్పక చెరుపుగలుగుచున్నది. కాబట్టి నెట్టి రుచికల యాహారమైనను నెక్కువ భక్షించరాదు.

అన్నకోశమున నర్థభాగ మాహారము, నాల్గవభాగము నీరును మిగత నాల్గవభాగము వాయువు నుండవలయునని యాయుర్వేదములో చెప్పబడినది. నాలుగవభాగము వాయువునకై విడుచుటచే శ్వాసాభ్యాసములు సునాయాసముగ జరిగి పుచ్చుకొన్న యాహారము చక్కగ పచనమగుచున్నది. నీరుత్రాగిన భక్ష్యము లెక్కువదిన సాధ్యముకాదని దాహముసయితము పుచ్చుకొనక నాహారమునే యమితముగ భుజించుచున్నారు. ఇంతియేకాదు. ఎంతతినినను తృప్తిలేక మిక్కుటముగ దిని కడుపునొప్పిచే నేలమీదదొర్లి మరికొంత నేపటికి మరల భుజించు భోజనప్రియులు ప్రపంచమున నున్నా

గు. అశేకులు పాసినయన్నమును, చలిదిపదార్థములను పారవేయజాలక భుజించి ఆరోగ్యభగ్నులగుచున్నారు. బంధు మిత్రులెవరైన విందుజేసి భోజనమున కాహ్వానించిన నితివారికి బహు దొడ్డ సంతసము. నాటిదినము వితిమిరి యార గింతురు.

అనంతరము దానిలో నుప్పతక్కువ, దీనిలో కారమెక్కువ, నెయ్యి లెస్సలేడు, చక్కెర చాలదని చెప్పకొనుచు భుజించుచుందురు. కాని తినుటమానివేయరు. మొదటనే యీ లోపములను గుర్తించి యాపదార్థములను పదలిన న్యాయమే. అట్లుగాక మిక్కుటముగ మెక్కినమీదటనే యీ కారణములను జూపుచు లేచుచుందురు. ఈవ్యత్యాసములే వారికి లేకపోయిననింక నెంత భుజించి పొట్టలనిండ పట్టించుకొనుచుందురో తెలియదు. హెచ్చుగవడ్డించుట చాలామందికి ప్రీతి. ఎక్కువగ భుజించువారిని గాంచినను వీరికి సంతోషమే. వద్దువద్దన్నను వడ్డించుటయే ప్రేమలక్షణముగ పరిణమించినది. ఇప్పటి తిండిపెట్టెడి లక్షణమంతయు రోగకారణముగ నున్నది. ఈవిధములుగ నానాదీతులుగ జరుగుచున్న యతిభోజనమును గురించి మహాత్మగాంధీ గారు చెప్పియుండునదేమనగా “మనుష్యుడు భుజించుటకై పుట్టియుండలేదు. కాని తనయొక్క కర్తవ్యమును చెలిసికొని దాని బూర్తిజేయ జన్మమెత్తినాడు. దేహపోషణమన్ననో ఆహారము వినా జరుగదు. కాబట్టి దేహరక్షణమున కెంతయూ వశ్యకమో యంతమాత్రమే భుజించుట శ్రేష్ఠమైన యాచారమైనది. పశుపక్షులనుజూచుడు. తుద్బాధనివృత్తికిమాత్రమా



హారము గొనుచున్నవి. పశుపక్షులకన్న మనుష్యులమైనమనము బుద్ధిమంతులమని జెప్పకొనుచున్నారము. కాని కడుపునే కడు గొప్పదై వముగ నమ్మి నిరంతరము దానిసేవానిరతులమై యే యుండిన పశువులకన్న నికృష్టముగామా? అసత్యము దొంగ తనము, మొదలగు దురాచారముల కన్నిటికిని మనయింద్రియముల స్వేచ్ఛాప్రవృత్తియే కారణమైనది.

మన నాలుకను బిగజట్టిన మిగత యింద్రియములను స్వాధీనపఱచుకొనుట యతిసులభము. రుచికై యెక్కువభుజించుట పాపమని మనము తెలిసికొనలేదు. అసత్యము, దొంగతనము, వ్యభిచారము మొదలగునవి యవినీతులని గొప్ప గొప్ప పండితులు తమ యుత్తమోత్తమ పోత్తములలో వ్యక్తికరించినారు. కాని రసనేంద్రియమును ఎవరు వశపఱచుకొనుచున్నారో వారివిషయమై మాత్రము ఎవరున్న వ్రాయలేదు. ఇయ్యది నీతిశాస్త్రమునకు సంబంధించినదనికూడ తెలియదు. ఎందుకన మనమందరము నొకేదృతి నవలంబించిన వారముగ నున్నారము. దొంగలు దొంగలనుగాంచి పరిహసించురా? దొంగల గ్రామమున దొంగతనమే ట్లపరాధమని తెలియబడదో యట్లే నాలుకకు దాసానుదాసులమైన మన మతిభోజనము నపరాధమని భావించము. ఇంతియేకాదు. మనుష్యుడు పక్వాన్నములను భుజించుటలో తనయొక్క ఘనత గౌరవములు, సుఖములున్నవని భావించుకొనుచున్నాడు. వివాహపాపనయనాది శుభకార్యములందును, పండుగ పబ్బములందును, నిచ్చవచ్చిన మంచియాహారములను జేయించి

యమితముగ తినుటయు, బాధు మిత్రులు వచ్చినపుడు వివిధ  
పిండివంటలనుఁ జేసి పుచ్చుకొనుట వివేకుల కార్యమనియే  
భావించుచున్నారము. భోజన విచారమున నిది యత్యంత  
నింద్యమైనదిగా నున్నది. జిహ్వాచాపల్యమునఁ జిక్కి మనకా  
వశ్యకమగు దానికన్న నెక్కువభుజించుట యనిన అన్యుల  
యాహారము నపహరించినట్టులేసరి. రెండు భావులకు నొకే  
జలమార్గముండి రెండుభావులవానికి నెంతకావలయునో అంతే  
నీరువచ్చుచుండగ ఒకభావివారు హెచ్చుగ నీటినివాడి పాడు  
చేసిన ఇంకొక భావివానికి నీరు తక్కువయగుటచే నెట్లు ఆ  
నీటిని నపహరించిన ట్లా యెనని నీతివాదులు చెప్పుచున్నారో,  
అట్లే యతిభోజనమువలన నాహారపదార్థములను పాడుచే  
యుటకూడా యవినీతియనియే తెలియవలయును.

ఈవిధమున నైతికదృష్టితోఁ జూచినచు అతిభోజనము  
అయుక్తమనియే సిద్ధమగుచున్నది. మీఁకెంత నాహారమావ  
శ్యకమో దాని నెఱుగుటంత కష్టముకాదు.

## 2 ఆహారనిర్ణయ విషయసూచకము.

1 రాత్రులందు సుఖి ద్రవ్యక యోచనాపరుడై  
యుండుట.

2 నానావిధ స్వప్నములు కానిపించుట.

3 ప్రాతఃకాలమున నాలుకమీద తెల్లని విలక్షణపదార్థము కప్పియుండుట.



- 4 ముక్కులు స్రవించుట.
- 5 కఫము (పడి సెముపట్టినట్లుండుట )
- 6 తల బరువుగానుండుట.
- 7 దౌర్బల్య నిరుత్సాహములతో నుండుట.
- 8 ఆహారము పుచ్చుకొనిన వెంటనే పడక నలంకరించుట.
- 9 నాలుకకు గ్రహణశక్తి తగ్గుట.
- 10 క్రమవిరేచనము లేకపోవుట.

పైపదిలక్షణములలో నేలక్షణముండినను, ఆహారమెక్కువైనదని నెఱుగవలయును. కాబట్టి, వారివారికి తగినంత యాహారమును మాత్రము నిర్ణయించుకొని, బహుశ్రద్ధతో యాహారపరిమాణమెరిగి యట్లు నడుచుకొన్న వ్యాధియే యుండదు. పై పదిదుర్గుణములు కలుగక భుజించుచుండిన యారోగ్యమబ్బినట్లే. ఇట్టివారికెట్టివికారలక్షణములును కాన్పించక, పూర్ణారోగ్యమును బడయుదురు. ఇట్టివారి మలము గట్టిగాను, గొంచెము నలుపుగాను, హెచ్చుదుర్గంధములేకయు నుండును. నాలుక రుచికిగాని, మిత్రిలదాక్షిణ్యమునకుగాని, మరల మరల భుజించి, అజీర్ణము కలిగించుకొనరాదు. మనము తినునదంతయు మనకు శక్తిని కలుగజేయుదు. మనమెంత జీర్ణించుకొందుమో యంతే శక్తియు ప్రాప్తమగును. మిగత మలద్వారముగుండఁ బోవునపుడు, పచనేంద్రియమును జెఱిచి యనారోగ్యమును గలుగజేయుచున్నది. కనుక ఆరోగ్యాపేక్షకులందరును మితాహారులు కావలయును.

## ౨. ఎట్లు భుజించవలయు ?

ఎట్టియాహారము నెన్నిమార్లు నెంతప్రమాణముతోనేవించవలయుననునది వివరించబడియెను. ఇక భోజనముచేయురీతి తెలుపబడుచున్నది. భోజనమెట్లుచేయవలయుననుట సయిత మెరిగియుండరు. ఆకలిదీర్చుకొనుటకేదో యొకవిధమున భుజించి, తృప్తిజెందుదురుగాని, విధులను పాటించరు. అందు వలన ననేకులు అజీర్ణము, మలబద్ధకము, మొదలగు గుప్తవ్యాధులతో, బాధపడవలసినవారై తుదకు పెక్కునష్టకష్టములకు గురియగుచున్నారు. ఆహారమును జీర్ణముచేయు ఇంద్రియము లలో నోరు మొదటిది. కనుక నోట (Entrance) లో కొంత కాలముండినగాని ముందుకుబోవుటకు సాధ్యముకానియట్లు, దంతములచేతను, జిహ్వతోను, ఉమ్మినీటితోను కొంతనటకు తయారై జీర్ణరసమును (Certificate) యోగ్యతాపత్రమును పొంది, లోపలికిబోవలయును. అపుడే యది త్వరగా జీర్ణమై రక్తముగ మారుటకు సర్వమైనది యగును. ముద్దలట్లనేమింగిన జీర్ణాశయమునకు నెక్కువ బాధకలుగుచున్నది. కనుక ప్రతిక బళమును చక్కగ నమలి ఉమ్మినీటితో బాగుగ కలిసినయనంతరము మింగవలయును. నిజమైన యాకలిగలిగినపుడు జతర రసము ఆహారముతో గుళితమై నోటికి రుచియు, మింగుటకు నునుపును, జీర్ణమగుటకు అనుకూలమును గలిగించును. ఒక కబళమును 40 మార్లు నమలి మింగవలయునని ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పియున్నారు.



ఇంగ్లాండు దేశపు ప్రసిద్ధమంత్రివర్యులును, బహు దేశా-  
రోగ్యనిరతులును నైయుండిన “గ్లాడిస్టన్” యనునతడు ఒక  
కబళమును ముప్పదియారుతూర్లు నమలుచుండిరి. ఇట్లు భుజించు-  
మితాహారులకు నజ్జీర్లమే యుండదు. ఈవ్యాధి లేనిచో మరే  
రోగమును నుండదని తీర్మానించినారు.

కాబట్టి దంతములుండువరకును వాటి సదుపయోగ-  
మును చేయవలయును. భుజించు కబళములు పెద్దవిగా నుండక  
జరరరసముతో మిశ్రమమై లోపలికి సునాయాసముగ పోవు-  
నట్టివిగ నుండవలయును. ఆహార మెక్కువ ద్రవరూపముగ  
నుండక గట్టిగ నుండవలయును. ఇందువలన ఉమ్మినీరు ఆహా-  
రములో చేరును. చారు, మజ్జిగ, పాయసము మొదలగు  
నీరుపదార్థము లెక్కువతీసుటచే నిందులో జరరరసము చేరక  
అజ్జీర్ణవ్యాధి సంభవించుచున్నది. ఇన్నినియమములతో భుజి-  
చుట చాలమందికి అయిష్టముగను, విసుగుగను తోచవచ్చు-  
ను. ఎందుకన, పొట్టశాధకు భుజించువా రెక్కువ నుందురు.  
భోజనసమయమువరకు పనిలోనో, అధవా పేకలాటలలోనో  
కాలముబుచ్చి తిండికి వచ్చినతోడనే మిక్కిలియాత్రము నత్య-  
వసరమును చేయువారే లెక్కకు యెక్కువగనున్నారు.

కొందరు పాఠశాలకు పోవలయుననియు, కొందరు  
కోర్టుఁజేర్చీరిలకు పోవలయుననియు, మఱికొందరు వ్యాపారము  
నకు వెళ్లవలయుననియు మిక్కిలి యాత్రభావముతో నుడుకు-  
చుండునదియైనను, కబళముమీద కబళమునువేయుచు నీమధ్య  
యెక్కిళ్ళువచ్చిన నీరు త్రాగుచు యీశాధకు దేహమంత-

చెమటబట్టి ముక్కునూడి నీరుగారుచు కనులురెండు నెఱ్ఱనై  
త్రేపుచు తుట్టతుదకు యా రాక్షసభోజనమును ముగింతురు.

వీరు రాత్రిబ్రాహ్మ కష్టపడి ఆర్జించినదానిని నిదాన  
ముగ ఆనందముతో హాయిగాభుజించు భాగ్యము వీరికి లేక  
పోయెగదా !

ఆహార సేవనము జీవరక్షణ యొక్క పవిత్రమగు కార్య  
మని యానేకు లెరుగరు. ఇదియేమి? పొట్టకొరకు నింత పనియూ  
యేమి? ఎట్లుతినిన నేమిమని తలంచవచ్చునా? భోజనమున  
కుసయోగించు గంటకాలమును వ్యర్థమనితలచి యెవరు మిక్కిలి  
యాత్రముతోభుజింతురో అట్టివారు వారి యాముస్సులో రోగ  
ముతో ననేకగంట లిందుకు అనేకమాసముః! వ్యర్థపుచ్చుట  
సిద్ధము. వారి యమూల్యకాలము వ్యర్థమగుటయేగాక వా  
రిసేవాశిశూషలలో యితరులకాలమును వ్యర్థమగుచుండును.  
కనుక సావకాశముగ పవిత్రాహారమును చక్కగ నమలి సం  
తోషపూర్వకముగ భుజించుట కాలయాపనము కాదు. ఒక  
గంట ఆహారమునకై వినియోగించుట, మరియు నాకాలమున  
మనోవ్యధ లేమియులేక హర్షచిత్తులైయుండుట ఆరోగ్య  
దాయకము. మరియు తినినయాహార మతిత్వరగ పచనమగును.

భోజన కాలమున శాంతచిత్తముతో విశాలమనస్కులై  
యుండవలయును. కోప, తాప, శోకములు, మనోచింతలును  
నుండకూడదు. భుజించుసమయమున నట్టి మనోవికారము  
లుండిన ఆహారముపచనముగాక అజీర్ణవ్యాధి సంభవించును.  
ఆహారముమీద ఆ మనోవికారముయొక్క దుష్ప్రతిఘాతము



కలుగుచున్నది. తల్లి కోపముగనుండి పాలు కుడిపినందుకు బిడ్డలు మృతిచెందిన నుదాహరణములు పెక్కులున్నవి. కోపముచేర క్తము వేడిమిచెంది నొకవిధమగు విషోత్పత్తి యగుచున్నది.

కాబట్టి భోజనకాలమున సర్వదా కోపతాపము లుండరాదు. సంతోషభావముతోనే భోజనముచేయవలయును. ఆహారసమయమున నొక్కొక్కరే భుజించక, అన్నదమ్ములు అక్కడెల్లెడలతో నేకకాలమున సరససల్లాపములతోన, నగుమొగములతోను, బిడ్డల బాలభాషలతోను, నిదానముగ భుజించిన ఆయుర్బలాదులుకలిగి, ఆరోగ్యవంతులగుదురు. పెక్కుమంది నొక్కమారు భోజనమునకు కూర్చొనిన, నెంతో యానందమును, సంతోషమును కలుగును. ఇట్టి సంతోషపద్ధతినిమాని నేకాకిగ గబగబమింగుట మానవ యాహారమగునా?

పూర్వము “ప్లాట్” దేశములో లాయకర్గస్యను రాజనీతి విశారదు డుండెను. అతడు తనదేశమున ప్రతిభోజనశాలలోను చూచినతోడనే మిక్కిలి హర్షముకలిగి, నవ్వువచ్చునట్టి యొకప్రతిమను యుంచవలయునని, రాజశాసనము చేసియుండెను. భోజనసమయమున సమస్తజనులు సంతోషచిత్తులై యుండవలయుననుటే యాతని ముఖ్యయుద్దేశ్యమై యుండెను. మనోవృత్తికిని, దేశారోగ్యమునకును మిక్కిలి సంబంధమున్నది. అందువలన కోప, ద్వేష, కపటాసూయలు, మఱియు, మోసము దుఃఖము, భయము, చింత మొదలగువాటి నుండి తప్పక అనారోగ్యము కలుగుచున్నది. అందులో

భోజనకాలమున నీమనో వికారచింతలుండిన మరింత చెరుపు కలుగుచున్నది. కనుకనే యన. ప్రాచీనులు, దుర్గుణాళిని, నశింపజేయుటకై ఉపవాసము చేయుచుండిరి. ఇప్పటికిని మన వారు కోపతాపములు కలిగినప్పుడు “అలిగినానని” రెండు మూడుదినము లెంతబలవంతముచేసినను ఆహారమును పుచ్చు కొనక నొక యేకాంతస్థలమున కూర్చుని నుపవాసవ్రతమును చేయుట ప్రతివాడికిని వేద్యమే. ఏయుద్దేశ్యములేకనే చేసి తుదకు మంచిఫలమునే పొందుదురు. ఉద్దేశ్యపూర్వకముగ చేసియుండిన మరింత అధికసుగుణమునే పొందియుందురు.

చాలమంది భోజనమునకు వచ్చినపుడే నెక్కువ కోపము జెందుచున్నారు.

ఇట్టివారు వచ్చినతోడనే ఆడవారు భయపడి నెప్పుడు వీరిభోజనము ముగిసి బయటికి వెళ్ళుదురో యని నెమరుచూచు చుందురు. ఎక్కడలేనికోపమును ముఖములోనే నించుకొని భోజనమునకు వత్తురు. నంట వేడిగనుండిన కోపము, చల్లారిన కోపము, బిడ్డలేడ్చిన కోపము, ఉప్పు కారము లెక్కువైన కోపము, తక్కువగనుండిన తాపము, సమముగనుండినను పరి తాపము. దేహాంతరేంద్రియములకు కోపమునుండి కలుగు నంత యపాయము మరిదేనినుండియు సంభవించదు. భోజన సమయమున కోపముగనుండిన నొకవిధమగు విషమును సేవించినటులే యగును. కాబట్టి అల్పకాలమగు నాభోజనకాలముందైనను సంతోషముగనుండి భుజించవలయును. అనేకులు నానావిధయోచనలను తలలో నింపుకొనియే తిండికివత్తురు.



అప్పుడు వారితలంపులొకవైపు. భోజనమొకవైపు. భోజనా  
 సంతరము తినిన పదార్థము సయితము కొండకి తెలిసియే  
 యుండదు. కొండ రింతపరవశులై భుజించుచున్నారు. చేతికి  
 చాలదినములుగ వాడుకగనుండుటచే కలశమును నోటికిసూ  
 టిగ తీసికొనివెళ్ళుచున్నది. లేనిచో చెవికడకు తీసికొనిపోవు  
 నేమో తెలియదు. ఇది కొందఱి కతిశయోక్తిగ నుండవచ్చు  
 నుగాని గ్రంథకర్త యిట్టి విపరీతమును గన్నలార గాంచినాడు.  
 భోజనమునకు మొదట న్నానము అనంతరము దైవధ్యానము  
 జేయుటయు ఆరోగ్యసూత్రములే. ఉపయస్మాన సంధ్యాది  
 ప్రాతఃకాలకృత్యములన్నిటిని సూర్యోదయమునకు పూర్వమే  
 నెరవేర్చుకొనుట మనపూర్వం యాచారవిధియై ఆరోగ్య  
 మార్గమైయుండెను. ప్రతిగృహస్థుని మందిరమందును హవన  
 ము లేక సాంభ్రాణికక్షీలై నను వెలిగించి వాయుశుద్ధియుఁ జేయు  
 చుండిరి. కొన్ని నిమిషములైనను దైవచింతనముచేసి భక్తి  
 భావముచే దుష్టమనోవికారములన్నిటిని త్యజించుచుండిరి. ఇం  
 టిలో శాంతము, దయ, ఓర్పు మొదలగు భగవద్గుణములు  
 కలిగి ఆనందముగ నుండుసమయమున భోజనముచేయుచుండిరి.

ఇది ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి యనుకూలమార్గమై  
 యుండెను మనపూర్వపు టాచారములన్నియు నారోగ్యము  
 కొఱకేర్పడిన సదాచారములై యున్నవి. కనుక ప్రతిదానిని  
 విమవక యాచరించుట యారోగ్యసూత్రములన్నిటిని గ్రహిం  
 చి నడిచినట్లేయగును.

ఇందుచే నిజమైన ఫలము తప్పక కలుగును. ఇందును

గురించిన విపులాభిప్రాయములు ముందు ముద్రింపబోవు  
హిందూ ఆచారధర్మబోధిని యను పొత్తమునఁ జూడనచ్చును.

### ౯ ఫలాహారము

ప్రసాదమునగల యేప్రాణులైనను వాటియాహార  
మును నుడక బెట్టి దినుచున్నవా? లేదు. కాని మానవుఁడు  
మాత్రమీపద్ధతిని కలిగియుండనేల? ఇది కాలక్రమేణ కలిగిన  
యఁవాటు. మనప్రాచీను లేయాహారమును నుడక బెట్టిగాని  
కాల్చిగాని తీనుచుండలేదు. శ్రీరామలక్ష్మణులరణ్యమున కంద  
మూలఫలాదులనే భక్షించి సంపూర్ణారోగ్యమును బొందియుం  
డిరి. పాండుకుమారులు సయిత నిూసస్యాహారభక్షణమువలననే  
బలపరాక్రమవంతులై యుండిరి. ఆర్జునుమున మనవారందఱును  
పచ్చి కందమూలఫలములనుదిని జీవించియుండిరి. కనుక నే  
యప్పటివారి నాడీమండలము మిక్కిలి దృఢతరమై యుండెను.  
దీర్ఘాలోచనపరులై యుండిరి. కష్టములను సహించుశక్తి వారి  
కమితముగానుండెను. రోగమన నెట్టిదో యంకాలపువారికి  
తెలిసియుండలేదు. ఫలభక్షణమే వారి ముఖ్యాహారమైయుం  
డెను. కనుక నే వారు గడ్డదీర్ఘాయుష్మంతులై యుండిరి. (ఆస్తి  
టల్స్) వైద్యాలయములు, మందులు, సీసాలు వారికాలమున  
లేవు. స్వాభావికాహారము, ప్రాతఃకాలచన్నీశ్లస్నానము, సూర్య  
వేడిమి, శుద్ధవాయువు వారికి మందులై యుండెను. యధేచ్ఛముగ  
నెండలో తిరుగుచు నిజమగు యాకలికలుగునందాక నేమియుభు  
జించక నిరాహారులై దైవధ్యానముతో నుండుటయే వారిచికిత్స



యై ముండెను. ఇప్పుడు ప్రతి మాహారమును నుడక బెట్టి దాని సహజగుణమును రసస్వాదపౌష్టికత్వమును పాడు జేయుచున్నారు. ఇట్టి కృత్రిమాహారమును భుజించుటచే నసంఖ్యాక రోగములు మానవులందు నెలకొనియున్నవి. పశుపక్షులట్లుగాక ప్రకృతి నియమబద్ధములై స్వాభావికాహారమునే తినుచుండుటచే మిక్కిలి యారోగ్యవంతములై చాల చాకచక్యము కలిగియున్నవి. ప్రాణికోటుల కావశ్యకమగు సమస్త దేహపోషణ పదార్థములును ఫలములందును కాయలందును దేవుడిమిడ్చియున్నాడు. కనుక మానవుని సహజాహారము ఫలభక్షణమనియే సిద్ధాంతమగుచున్నది. ప్రతిఫలమును కావలసినంత సూర్యునివేడిమిని పొందినతరువాతనే పక్వమగుచున్నది. ఇట్టిప్రకృతిచేత నాపక్వమైన ఫలములను కాయలను దిననభ్యసించిన వంటయొక్కయావశ్యకతతగ్గును. కాని ఫలభక్షణమువలన రక్తము మిక్కిలి పుల్లదనము (Acid) నొందునని చెప్పుచుందురు. ఇదియును పొరబాటు. ఫలములెక్కువ పుల్లదనము కలిగియుండుట నిశ్చయమేకాని పుల్లదనమును గొంతవరకు పరిహారముచేయు ఘోరములు (Alkalis) కూడా వాటియందున్నవి. ఇంతేకాక ఫలములలో ఆమ్లములు (Acids) జీర్ణకోశములోని ఘోరములతో కలిసి రక్తములో సూటిగ ప్రవేశించెడు సాధారణ లవణములు జనించి (పోటాశియం) సోడా, సున్నము వీటియొక్క కర్బనితములు (Carbonates) కలుగును.

తద్వారా రక్తము ఘోరముజెందును. ఫలములలోని ఆమ్లములకు సున్నముతో నేకీభవించు శక్తియుండుట ముఖ్య

మైయున్నది. దీనిమూలమున నాగరిక సంఘములందెల్ల సాధారణవ్యాధి మైయున్న ధమనులు సుద్దకట్టుట (Classification of the arteries) నివారణ యగును. ఇంకను ఫలములలోని ఆమ్లములు వాతములుగల సందులలో (Gouty joints) చేరెడు సోడాను కరిగించుటకును కిర్మమునుండి మూత్రకాష్టమును (uric acid) వెడలించుటకును తోడుపడును. అయినచో కేవలము ఫలాహారముమీద నేమనుష్యడు జీవించవచ్చునా? మరియు ఫలములవలన బలముకలిగి జీవయాత్రనడుపుటసాధ్యమా? అనికొందరడుగుదురుగాని వారిప్రశ్నలు శాస్త్రసమ్మతములా? అని విచారించినకాదు. అల్పానుభవముతో నడుగుప్రశ్నలు. ఇందుకు నిదర్శనముగ పెక్కుమందిప్పడు ఫలాహారజీవనముతో, ఆనందారోగ్యములతో నున్నారు. వారు ఫలాహారముతప్ప నేపగార్థమునుదినక బహుయారోగ్యకాయులై దసరుచున్నారు. మాన్వేస్తరు పట్టణమున శాశాహారసంఘములో (The Vegetarian Society 257 Deansgate Manchester) బహుమంది ఫలాహారులై యనేక పందెములలో జయమొందినారు. మరి అందరికన్న కుశాగ్రబుద్ధిగలవారై దీర్ఘాయుస్సు కలవారుగ నున్నారు.

మహాత్మాగాంధీగారు దక్షిణాఫ్రికాలో యుండినప్పుడు అనుభవమునకై ఆరుమాసములు ఫలములుదప్ప మరేమియు భక్షించియుండలేదు. ఫలాహారముతో నుండినపుడు వారు మిక్కిలి యారోగ్యముగ నుండిరనియు, నపుడు మానసిక



శ్రమ నెంతజేసినను ఆయాస మంతమాత్రము గలుగుచుండ లేదనియు వారి యనుభవమును వ్రాసినారు. వివిధఫలములు, కాయలు, దుంపలు మొదలగునవి నిజమగు స్వాభావికాహార మై యుండుటచే పిటినిసేవించువారు రోగోపద్రవములులేక వైద్యుల నపేక్షించక వైద్యాలయములలో కాలిడక ఆరోగ్య భాగ్యానుభవలై దివ్యసుఖము అనుభవించవచ్చును. ఫలభక్షణ మభ్యసించిన ప్రతిపురుషుని యిల్లాడ్రకు చెరశాలయైయుండు వంటశాల దివ్యమగు పాతశాలయై పరిణమించును. వంటశాల కు బానిసరాలై తన యావత్తుజీవితమును, అస్వాభావికమును ననారోగ్యములు నగు వివిధపాకములను వంటటలో నేర్పరియై పిల్లపాపలను తిండిపోతులుగజేసి అనారోగ్యము హెచ్చించును. పై పాపమునుండి దూరము కావలయునన్న ఫలభక్షణ ప్రచారముజేయుచు ప్రతిపాకమందిరమును ఫలనికేతనముగ మార్చవలయును. ఇందుచే గృహిణి మనుష్యజాతిసుధారణకు తోడ్పడి ఆరోగ్యశాస్త్రములను సత్యాసత్యవిమర్శనాగ్రాధములను బదివి తన సంసారమును స్వర్గప్రాయముగజేయును. ఇట్టిమార్పుల నవలంబించు గృహిణులును, కామకోధవశలుగాక శాంతసమాధానయుక్తులై లోకోపకారులుగ దనరుచున్నారు. కాని బహుకాలముగ ననేకవిధములగు రుచిపదార్థములను సేవించి జిహ్వచాపల్యమునకు దాసులమైన మనము నొక్కతూరిగ నన్నిటిని విడుచుట సాధ్యమా? కాదు. క్రమక్రమముగ ఫలభక్షణ మభ్యసించవలయును. చిడ్డలకు బాల్యమునుండియు ఫలాహారమభ్యసింపజేసిన ననన్యమగు నారోగ్య

ము బుద్ధికుశలత గలుగును. . పిల్లల పురోభివృద్ధి సపేక్షించు  
తలిదండ్రులీవిషయమున నుపేక్షచేయుట యుక్తముకాదు. పిల్ల  
లారోగ్యమునకై పాటుపడువారి సంతానములు ధన్యములు.  
వారి యారోగ్యానందములు శాశ్వతములు.

ఇట్టి సత్యముగ మెపు డుదయమగునో ఆనాడే యా  
రోగ్యసామ్రాజ్యధ్వజము ప్రజ్వలిల్లును.

## కొన్ని ఫలముల గుణధర్మములు.

సమస్తఫలములందును ఫలశుద్ధి గుణమధికముగ యు  
న్నది.

1 మామిడిపండు:—బహుపౌష్టికము. కొంచెము జఠరము.

2 అంజూరము:—బహుపౌష్టికము. కొంచెము జఠరము. వేస  
వికాలమున ప్రాతఃకాలమే నీ ఫలమును భక్షించుట  
చాల హితకరము.

3 ద్రాక్ష:—జీర్ణాకారి, రక్తశుద్ధిజేయును. కొవ్వును  
వేడిమిని వేగముగ కలుగజేయును. గుండెయొక్క  
మందతను గుండెచుట్టు చేరెడు రక్తాధిక్యతకును మేలు  
చేయును.

4 నేబు:—త్వరితముగ జీర్ణమగుచున్నది. అశక్తులకు బాల  
లకు అత్యుత్తమమైనది.

5 అరటి:—పౌష్టికము, మరి మలశుద్ధిగుణమధికము.

6 కిత్తలి:—జీర్ణాకారి, రక్తశుద్ధిజేయును.



- 7 సీమరేగు:—శ్రేష్ఠమైన యాహారమును, నౌషధమునై యున్నది. శరీరమును పరిశుభ్రపరచును. రోగపదార్థమును వెడలించును. వాతమును, గుండె కొట్టుకొనక పోవుటను మాన్పును. భోజనమునకు ముందే వీటిరసమును పుచ్చుకొన్న పులిత్రేపులు నివారణమగును. వీటిరసము సూక్ష్మజీవుల నవహరింపగలదు. విషజ్వర శిలీంధ్రముల నిది జంపును.
- 8 బేరిపండ్లు:—చెక్కుతీయకుండ తినినచో విరేచనకారులును, చెక్కుతీసి తినినచో గ్రహణనివారకములునై యున్నవి. పుట్టకొక్కు విషమునకు విరుగుడుగ నుపయోగించును.
- 9 అనారస:—భోజనానంతరము పుచ్చుకొనిన నిది మిక్కిలి జీర్ణాకారి యగును. గుండమాల యను వ్యాధిలో గొంతుకనుండి రసికారుట మాన్పుటకై నీఫలముపయోగింపబడుచున్నది. ఈపండ్లరసము మొటిమలను పులిపిరికాయలను హరించును.
- 10 బాదముపప్పు:—మానవులకు సహజాహారము. వీటిని చిరుతిండిగగాక ముఖ్యాహారముగ యుపయోగింపదగినది. ఇది మిక్కిలి బలకరములయినవిగనుక మితముగ నుపయోగించవలయును. వస్తుగుణదీపికయందు “ఇది సమశీతోష్ణమైనది. కొత్తకాయలలోని పప్పు శ్రేష్ఠమైనది. వేడిచేసి చలవచేయును. వీర్యవృద్ధి దేహపుష్టిని కలిగించును. మేహవాతమణచును. రొమ్మునకు

బలమిచ్చును. మూత్రపుసంచిలోని పుండ్లను మాన్పు  
ను. అన్ని అవయవములకు సత్తువగలిగించును. గొంతు  
కను, రొమ్మును మృదువుపరచును. దగ్గు, కార్జపు (liver)  
నొప్పి, క్షయ వీటినణచును. మంచీవీర్యమును బుట్టిం  
చును. గురదాలకు (kidneys) బలముచేయును. వాత  
మును హరించును. పళ్ళనొప్పి దేహమార్పుకొనిపో  
వుట శిరోరోగములను పోగొట్టును. విడిచివిడిచివచ్చే  
జ్వరమును పోగొట్టును.” అని వ్రాయబడినది. ఈప  
ష్పలు తినుట కారంభింపగనే శరీరము దిదివరకు చేరి  
యున్న రోగపదార్థము వెలువడ ప్రారంభించును.

- 11 వేరుశనగ:—ఇది బ్రెజిల్ (Brazil) దేశపు పంటయం  
దురు. ఇప్పుడన్ని దేశములలోను పైరుచేయబడుచు  
న్నది. మనదేశమునకు కొద్దికాలము క్రిందటనే పోర్చు  
గీసువారు తెచ్చిరని చెప్పుదురు. (Chinees almond)  
అని వాడుచుండిరి. ఈపష్పలు మిక్కిలి బలకరమైనవి.  
పశ్చిమదేశములలో చాలమందికి ముఖ్యాహారము.  
వస్తుగుణదీపికయందు “వేరుశనగపష్ప మిక్కిలి రుచి  
గానుండును; బలమును, వీర్యవృద్ధిని కలిగించు”నని  
వ్రాయబడినది. వీటిని వేయించిగాని కాల్చిగాని తిన  
రాదు. పచ్చివిగానే తినవలయును. వీటిని తినప్రారం  
భించిన రోగపదార్థము బయల్పడ ప్రారంభించును.

- 12 టెంకాయ:—ఇది మానవని ముఖ్యాహారమని చెప్పు  
వచ్చును. మనుష్యున కావశ్యకమగు ఆహారతత్వము



లన్నియు నిం దిమిడియున్నవి. చాల బలమును వీర్య  
వృద్ధియు జ్ఞానాధిక్యతను కలిగించునది. టెంకాయమా  
త్రము దిని జీవించవచ్చునని యనేకమంది వ్రాసినారు.

### శ రీ ర స ం ఘ ట న ము.

ప్రతి ప్రాకృతశరీరమును, తనలో నేవిధమైన బాహ్య  
భ్యంతరపదార్థములవలన నేదేని మోక్ష ముత్పన్నమైనయెడల  
నాదోషము బలప్రయోగాదులచే వృద్ధినొందక స్వాభావిక  
స్థితియగుదున్నంతవరకు శరీరమే యథాసాధ్యముగ ననావశ్య  
కమును, హానికరమునునగు దోషమును, లోపలనుండకుండ  
బహిర్గతముగఁ గ్రోసివేయు సామర్థ్యముగలదిగ భగవంతునిచే  
నిర్మింపఁబడియున్నది.

ఈ దేహముయొక్క సంఘటన మాలాగున సదాప్ర  
యత్నము చేయుచుండుట మనకు ప్రత్యక్షము. మన శరీరక  
యంత్రముందు సర్వదా యనిష్టపదార్థ ముత్పన్నమగుటయు,  
నది బహిష్కృతమగుటయు జూచుచునే యున్నారము. మల  
మూత్రస్వేదాది నానావిధములగు వికారపదార్థములు వెడలు  
టకు మన శరీరములే స్వయముగ పనిచేయుచున్నవి. ఇందు  
వలన మనము మనదేహయంత్రబలమునకు ప్రతిబంధకము  
గను శక్తినిరోధకములగుపదార్థములుగాని, పనులుగాని, లోపల  
ప్రవేశింపఁజేయుటయు, నాచరించుటయు, రోగహేతువులని  
దృఢముగ తెలిసికొనవలయును. మానవుని యన్యాయకార్య  
ములలో నెల్ల నిది మొదటి యన్యాయమైయున్నది. ఈశరీరక

సామర్థ్యమునకు మించి యొకపనిని జేయబోయినప్పుడును, దీనికి హానికరమగు కర్మ జరిగినప్పుడును దీని బాహ్యంతరాంగములకు విపత్తు సంభవింపబోవునప్పుడును, తక్షణమే యొక వైశేషికమగు అవాఙ్భాషామూలమున “ఈపని నింతటితో చాలింపుము! ఇదిగో నీకపాయము కలిగినది! కలుగ బోవుచున్నది!” ఇత్యాదిగ హెచ్చరించుచున్నది. ఈవిధముగ మన శరీరము తనకు సంభవించు బాహ్యభ్యంతర యనిష్టములనుండి తన్ను తాను రక్షించుకొనుచున్నది. ఈ రక్షకసూచకమును నిర్లక్ష్యపటచుటయే మన తప్పితమై యున్నది. మనశరీరమందలి దూషితాంశములను బయటికి బహిష్కరించెడు యవయవములలోగల బలమును, సామర్థ్యమాను, వాని చాకచక్యమును, మన ముపర్యుక్తమగు సదుపగేశములను పెడచెవినిబెట్టి యుదాసీనముగ నుండుటవలన క్షీణించి క్రినుక్రిముముగ మనశరీర మన్యపదార్థముతోగూడి రోగగర్భ మగుచుండును. భోజనము ప్రకృతి విరుద్ధముగను, పరిశ్రమ మధికముగను చేయవద్దని మనశరీరసంఘటనము విస్పష్టముగ జెప్పుచున్నది. నిరంతర పరిశ్రమమును, బొత్తిగ పరిశ్రమలేని యధిక విశ్రాంతియును మనయొక్క శరీరమునకు తప్పక హాని చేయునని జ్ఞాపకముంచుకొనవలయును. ఆవిశ్రాంతి పరిశ్రమలు రెంటిని అత్యధికముగగాని యత్యల్పముగగాని యాచరింపకూడదు.



# 1వ పాఠ్య పుస్తకం జీవశాస్త్రం. 10

## శరీరాంతరక్రియ-వ్యాయామము

శరీర శాస్త్రజ్ఞులును గొప్పభిషగ్గులును చెప్పినదేమన, మనుష్యజన్మమెత్తినదిమొదలు మరణపర్యంతమును శరీరమున నొకవిధమగు విషపదార్థ మేర్పడుచునేయుండి శరీరసుఖావ హంబుల కాటంకములు కలిగించును. శరీరమందు చిన్నచిన్న రక్తకణములున్నవి (cells). ఇవి శరీరాంతరక్రియలచే తమంతట తామే నశించుచున్నవి. కాని మరియును రక్తసంచలన సహాయముతో నప్పటికప్పుడే నూతనకణము లేర్పడి నశించిన వాటిస్థానమును నాక్రమించుకొనుచున్నవి. ఈపరివర్తనము సదా జరుగుచునేయుండును. ఇది వృక్షజాతిలోను జరుగు చున్నది. ఈక్రియకు నాంగ్లమున (Metabolism) మెటబాలిజం అందురు. ఈకణములు అవిశిష్టముగ బహిష్కరముగా కున్న విశిష్టావయములకు విషపదార్థమేర్పడి మిక్కిలి హాని కలుగజేయును. కనుక యాదూషితపదార్థమును బహిష్కృత మొనర్చుటయే మన శరీరాంతరక్రియ ముఖ్యధర్మము. ఇట్టి అన్య పదార్థ బహిష్కారమునకు ప్రధానము త్వగిద్రీయము. కనుక రోగపదార్థము చెమటమూలముగను మూత్ర శ్వాస గుదముల మూలమున సయితము వెడలుచుండును. మరియు ఆక్సిజన్ (Oxygen) మూలమున సరిపజేయబడుచున్నది. కనుక శుద్ధవాయుసేవనము వ్యాయామము లేకపోయిన దుష్పదార్థము దేహమందునిలిచి వ్యాధికి కారణమగుచున్నది. తుదకు భుజించిన యాహారమైనను పచనముకాకను, అంగాంగములకు పోషణ ద్రవ్యములను పంపబడకను విషమేర్పడి మరణము సంభవించు

ను. కాబట్టి వ్యాయామ విశ్రామములు తప్పక కలిగియుండవలయును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములగుండ ప్రాణవాయువు లోపల జొచ్చి, మాలిన్యమును హరించుచుండును. మరియు మల మూత్ర స్వేదరూపముగ కొంత నెట్టివేయబడుచున్నది. ఉపర్యుక్త కార్యము కొన్నిదినములాగి చెమటసయితము పట్టకపోయిన, మరణము సిద్ధించును. కనుక బహిర్భూమికి వెళ్లి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను విడుచునంతశక్తి యుండగనే ఆరోగ్య సూత్రావలంబులు కావలెను. మనమెపు డధికపరిశ్రమలు చేయుదుమో యపుడే రక్తకణము లధికముగ నశించును. కాని కొత్తవి యపుడే నుత్పత్తియగుచుండును. అప్పుడు పరిశ్రమములను మాని విశ్రాంతిని బొందవలయునని వైజ్ఞానికుల యభిప్రాయము. అర్థాత్ శరీరారోగ్యమునకై పరిశ్రమ వ్యాయామములు అత్యావశ్యకములు. శారీరక మరియు మానిసిక విశ్రాంతిలేనిచో నప్పుడే దేహము కృశించును. కనుక విశ్రాంతి ఆవశ్యకము.

విరామములేక బనులుచేయుచుండిన నూతన కణోద్భవము కలుగక నవజీవనసంచార ముగిచోవును. దినదినమును దుర్బలులమగుదుము. కనుక ప్రాకృతవిశ్రాంతి రాత్రి నిద్రయైనది. నిద్రాస్థలోనే నశించిన రక్తకణములు వృద్ధి నొంది, శారీరకోన్నతిని కలిగించుచుండును. ఇట్లు విశేషవిశ్రాంతి బొందినను మిక్కిలిచెరువే గలుగును. పరిశ్రమ విశ్రాంతులు రెండును శకటిగతిని బోలినవి. పరిశ్రమయున్న విశ్రాంతి, విశ్రాంతియున్న పరిశ్రమము యుండియే తీరవలయును. ఈద్వి



త్వసమత్వము లోపించినయప్పుడే యారోగ్యలేమియు సిద్ధి  
చును. కనుకనే అంగాంగములకు విరామ మొసగుటచే వాటి  
నియమితకార్యములు చక్కగ నెరవేర్చుచు ఆరోగ్యమును  
ప్రాప్తిపఱజేయును. పరిశ్రమవిరామములు రెండును మనుష్య,  
పశు, పక్షి, జలచర, స్థలచర, వనస్పత్యాది వృక్షములలో  
సయిత మేకరీతియుండుట జూచుచున్నారము. ఇయ్యది ప్రకృతి  
శాసనము.

## నియమోల్లంఘనము

మనమొక జింకను మాంసాహారముఁబెట్టి పోషించినచో  
సఫలత నొందజాలము. మానవు లదేవిధమున నభక్ష్యపదార్థ  
ముల సేవనముచేత చెడిపోవుచున్నారు. మానవప్రకృతికి విగు  
ద్ధములైనట్టియు, నస్వాభావికములైనట్టియు, హానికరములైన  
నట్టియు పదార్థములనుభుజించి రోగమును పంటను పోషించు  
చున్నారము. ఇదిగొప్పయన్యాయము. ఇట్టి యనుచితములును,  
ననావశ్యకములునగు కార్యములజేసి మన దివ్యశరీరములు చెడి  
పోయినవి. మనప్రాచీనులొచ్చరించిన యారోగ్యవిధులను ప్రకృ  
తిచికిత్సలను పెడచెవినిబెట్టి నవీనవై ఖరీవ్యామోహమునఁ జిక్కి  
నారము. పూర్వము బ్రాహ్మముహూర్తమున అనగా ప్రాతః  
కాలము 4 గంటలకే నిద్రలేచి బహిర్యామికి వెళ్ళి నుదయకర్మ  
ముల నెల్ల నెరవేర్చుకొని శుద్ధవాయు సేవనము చేయుచుసూర్యో  
దయమునకు పూర్వమే స్నానసంధ్యలు చేయుచుండిరి. ఇపుడ  
న్ననో నిద్రలేచినతోడనే కాఫీ, ఉపమా మొదలగు నల్పాహా

రములును, అనంతరము బీడి, చుట్ట, సిగరెట్ లేక నస్యముల నువయోగించుట, మరి హ్యాట్, బూట్, కోట్, సూట్ మొదలగు నవీనములగు నుడుపులను ధరించుట, తదుపరి మిత్రమండలిని దర్శించుటకు వెళ్లుట, మరియు సర్దగంటకు భోజనము, బజారు నకు వెళ్లి నచో కంటికగఁబడిన పదార్థముల అనవసరముగ కొని తినుట మొదలగు ననులుచేయుచున్నారము. తద్దోషపరిహారముకొరకు భేదిమాత్రాలను సేవించవలసివచ్చుచున్నది. కొందరి మిత్రుల సహవాసముచే పరిమితనియమములను పాటించక మరిల కాఫీ,టీలను ప్రకృతివిరుద్ధ యాహారములను భుజించి ప్రతిదిన ముదయసాయంకాలములు కల్లుసారాయయంగళ్లకు పోవు పానప్రియులవలె సీసాలను బట్టుకొని యంగవికారములతో బోవుచుందురు. వారిస్వదోషముల నెరుగక సిగ్గుమాలి వారిరోగ మహత్వముల నెరుగఁజేయుచుందురు.స్వయంకృతాపరాధముచే సంపాదించుకొనిన సక్రమ వ్యాధులను గురించి “నేనేలచేయుదును; నాపాలిటి శని మంచివాడుకాదు; ఇదినాకర్మ”యని తన యొక్క దుర్మడతలను దీనతతో చెప్పుచుండు టెంతసిగ్గు,యెంత పరితాపము. మర్మాంగములను కత్తిరించుకొందురు. విషప్రియమగు మందులుద్రాగుదురు. అంగవిహీనులై నగుదురుగాక. వారి నియమోల్లంఘనమునెరిగి తద్దోషనివారణకు దగుచికిత్స జేసికొనరు. అట్లునడువరు. ఉచితముగ నొసగబడు నౌషధముల మరి నవీనడాక్టరుల సహాయముతో నెట్టివ్యాధియైనను పోగొట్టుకొనవచ్చునను పిచ్చిభ్రాంతిచే మరిమరి నియమోల్లంఘనము చేసి ప్రకృతిదేవిచే వ్యాధియను శిక్షను బొందుచుందురు.



మరియు హాస్పిటల్ అను చెరశాల ప్రవేశమును చేయుదురు. మన  
స్త్రీలు వారినంతా నవిషయమునఁ జేయు నపచారములు మితి  
మీరినోయినవి. బాలబాలికలకు కాలనియమములేక శనగ  
పప్పులు బొరుగులు మొదలగు రసస్వాదపుష్టిరహితమగు తిండి  
నిచ్చి రోగషదార్థమును హెచ్చించుచున్నారు. ఇది బాలురకు  
మహాపకారము చేసినట్లు భావింపఁబడుచున్నది. ఇఁకాక  
తాంబూలమునములుట, సోడా త్రాగుట, లడ్డూ, మిఠాయి  
లను తినబెట్టుట గొప్పతప్పు. ఇయ్యది బిడ్డలయందలి ప్రేమయని  
తలచుచున్నారు. ఈలాగున నశనవనక గ్లాదులన్నిటియందును  
మనము సదా నియమోల్లాఘనము చేయుచున్నారము. ఈ  
యుల్లంఘనమువలన మన శరీరమందు విషమును వృద్ధిచేసికొ  
ని యావిషమును హరించుటకు నౌషధరూపములగు విషముల  
నుబుచ్చుకొనుచున్నారము. ఇది రెండవ యన్యాయమైయున్నది.

## భారతీయుల ఆయుర్దాయము

ప్రాచీనకాలపు భారతీయులు దీర్ఘాయు రాగోగ్యము  
లుగలవారై యుండిరి. వారి జీవితకాలపరిమితిని చెప్పిన నెట్టి  
వార్తకైనను ఆశ్చర్యముగలుగకమానదు. ఎందుకన మనమిప్పు  
డంత అల్పాయుష్కులమై యున్నారము. సాధారణముగ నా  
లుగుసహస్రవత్సరముల క్రితము జరిగిన భారతీయయుద్ధములో  
అత్యంతపరాక్రమముఁ జూపినవేళ శ్రీ భీష్మాచార్యులు  
170 నూటఁబది వత్సరముల నయస్సుకలవారై యుండిరని  
శ్రీమాన్ శ్రీచంద దామోదరసాతవత్సేకరు యను పండితులు

అనేకాధారములతోదృఢీకరించినారు. మరియు వ్యాసమహర్షికి భారతయుద్ధసమయమున 157 సం॥ వయస్సుండెననియు యుద్ధానంతరము భారతమును రచించెను 3 సంవత్సరములకాలము పట్టినదనియు 1½ శతమానములుమీరిన వృద్ధాప్యమందిట్టి అద్భుతకావ్యరచనాశక్తి యుండెనని వ్రాసినారు.

వర్తమానకాలమందలి దీర్ఘాయుష్మంతులు.

1 బా. మల్హార్ (గడరియా) (సావంతవాడి) ఆయువు 115సం॥  
వీరు చనిపోయి 22 వత్సరములైనది.

2 పం. ప్రభాకరశాస్త్రి (బొంబాయి) ఆయువు 108సం॥

3 అంకల్ జాని (Dealintan Kej) ఆయువు 131 సం॥ సజీవులు.

Good Health Vol. LV. No. 5.

4 మ. రాశేట్ భురక్కి సునార (సతార) ఆయువు 105సం॥

5 స. మహమదఖాన్ (కొల్హాపూర్) ఆయువు 103సం॥

John Shell, now living at Greasy Creek, Leslie country, Ky, at the age of 131 years, is probably the oldest inhabitant of the United States and perhaps of the world. He never used tobacco.....His mind and memory are remarkably bright .....His oldest living child is ninety-seven years old .....Two doctors examined him while in Lexington and they said he had the blood pressure of a man of forty-five years.....He walks unaided.

Good Health Vol. LV; No. 4 April 1920.

ఆయుర్వృద్ధివిచారమంతయు పెక్కు ఉదాహరణము



లతోను, శాస్త్రాధారములతోను, ఆయుర్వృద్ధి మార్గముల తోను ముద్రింపబడును. అందులో విపులాభిప్రాయములను గాంచవచ్చును.

ఎం. వి. ఎం.

ఇంచుమించు రెండు సహస్ర సంవత్సరముల వెనుక “అరాయ్” యను చైనాదేశపు చరిత్రకారుడు స్వానుభవముతో ఆకాలపు భారతీయులను గురించి వ్రాసియుండునదేమనగా “హిందూస్థానములో 140 నూటలవదినంవత్సరములు వయస్సుగల జనులనేకులున్నారు. శతవత్సరములు వయస్సు గలిగినవారోడనే వారికి నొక విలక్షణమగు నామమిడుదురనియు వ్రాసినాడు. ఇట్టి దీర్ఘాయుస్సు భారతీయుల కెందుకిప్పుడు లేదు. కారణములెక్కువ. ప్రాచీనకాలపు వారిసంగతి నటుండనిండు. నాలుగైదు శకములక్రింద బ్రతుకుచుండినంత కాలమైనను జీవించుచున్నారా?

మనపూర్వులు వృద్ధాప్యమునొందియే మరణమందు చుండిరిగాని యిప్పటివానివలె అకాలమృత్యువునోటబడి జీవితోద్దేశ్యముల నప్టబరచుచుండ లేదు.

మనయంతటి యల్పాయుష్కులు ప్రపంచమం దిష్ట డెచ్చటను లేరు.

యూరపుఖండపువారి సరాసరి (Average) వయస్సు ౫౨ సంవత్సరములమేరకా ఖండపువారి ఆయుర్మానము సరాసరి ౫౫ సంవత్సరములు జపానువారి ఆయుః పరిమాణము ౫౮ సంవత్సరములు నైయున్నది. భారతయుద్ధ సమయమున

నీ ఖండపువారి సరాసరి ఆయుస్సు ౧౦౦ సం॥లైయుండెను. అ  
యితే మనదేశపు ఆయుర్విచారమన్న నో ౨౫ సంవత్సరములు  
సరాసరియైయున్నది. గడచిన శతమానముక్రితము నిదే  
సరాసరి ౩౩. సంవత్సరములుండెను. ఈప్రకారమీదేశజనుల  
ఆయుర్వృద్ధి దినదిన క్షీణదశనొందుచుండుటెంతయు విచారక  
రము. ఇట్టి అల్పాయుష్కులమగు మన మేమనాత్కార్యమును  
చేయుదుము? స్వహితముగాని లేక సురహితముగాని సాధించదల  
చిన దీర్ఘ కాల జీవితోపాయములను వెదుకుటావశ్యకముకాదా.  
కాబట్టి దీర్ఘాయుస్సును బడయగోరి భారతమాతను పునరు  
ద్ధారణగావించుట ప్రతిభారతీయుని ప్రథమకర్తవ్యమని నొక్కి  
వక్రొణించుచున్నాను.

ప్రపంచసుఖమును త్యజించి త్వరగా మరణించ నేరను  
నిచ్చుగించరు. సర్వజనులను దీర్ఘ కాలముండవలయునను సదు  
ద్దేశ్యముతోనే పాటుపడుచున్నారు. కాని అట్టియుద్దేశ్యమును  
సార్థకమగునటుల నడుచుటమాత్రమరుదు. మరణమునకు గురి  
యగు కార్యములనే పెక్కుమంది యాచరించుచున్నారు.  
ఆయుక్ష్మితకు గురియగు నాచరణముల నాచరించుట ఆత్మ  
హత్యయనియే చెప్పవచ్చును. కాబట్టి నికనైన నీభయంకర  
మగు దురాచార దురభ్యాసములను త్యజింపజేసి దేశోద్ధా  
రణముచేయుడు. దీర్ఘాయురారోగ్యములు వర్ధిల్లుగాక!



## భారతీయుల ఆరోగ్య భాగ్యము.

మనదేశపు సోదరులు అల్పాయుష్కులైనను తమజీవితముల ఆరోగ్యముగ గడుపుచున్నారా? లేదు. ఈ యల్పజీవితమునుసహా నానారోగపీడితులై గడుపుచున్నారు. వైద్యులు వైద్యాలయములు హెచ్చుచుండినకొలది రోగముల సంఖ్య వృద్ధియగుచున్నదనుటకు ప్రబలనిదర్శనము. వర్తమానకాలపు పత్రికాపలోకనముఁ జేసిన నూతనసమాచారము లగయుటకు మారు ముక్కలుభాగము నొషధసంబంధమగు ప్రకటనలే కానబడుచున్నవి. రోగులయొక్కయు రోగములయొక్కయు సంఖ్య హెచ్చుచున్నదనుట కిదియొక దృష్టాంతము. ఈరీతి రోగులతో నిండియుండుదేశ మేఘనకార్యమును చేయుచు? ఇది ప్రపంచమునకే భారమగుచున్నది. మనుష్యుఁడు రోగియగుటచే తానితరులకు చేయవలసిన మేలు తప్పటేకాక తా నితరుల నుండి సహాయమపేక్షించవలసి వచ్చుచున్నది. అందువలన రోగినుండియు నుభయకష్టనష్టములు సంభవించుచున్నవి.

ప్రకృతికి వ్యతిరేకమగు మన స్వయంకృతాపరాధములచేతనే మనము రోగులమగుచున్నారము. కనుక రోగియైనానని చెప్పకొనుచు నితరులసహాయ మపేక్షించుట తన మనోదౌర్బల్యమును అల్పత్వమును జాటుటెగదా? ఇదిఎంత సిగ్గు?

ఇతర పశుపక్షి ప్రాణులెందుకు మనుష్యులవలె నానా వ్యాధులతో బాధపడక జీవితాంతమువరకును నిరోగులై

యుండి సుఖపడుచున్నవి. మరి మానవులకు పెక్కువిధముల సహాయమునుఁ జేయుచున్నవి. ఇందుకుకారణము:—ప్రకృతి ధర్మబద్ధమై నడచుకొనుటయే. ఇందుచే మానవులు పశువుల కన్న నికృష్టమైనట్లు వేద్యమగుచున్నది. కారాగృహవాసి యను భవించు కష్టముకన్న వైద్యాలయములలో రోగు లనుభవించు కష్టతాపములఁ గాంచిన రోగులే గొప్పయపరాధులని తేటపడిక మానదు.

ఏకుటుంబములో లేక జాతిలో అధవా దేశములో రోగులసంఖ్య హెచ్చుచుండునో ఆకుటుంబము అధవా జనాంగము లేక దేశము తప్పక హీనదశనొందునని ఖండితముగ నెరుగవలయును. “జనుల ఆరోగ్యమే జాతియొక్క అభివృద్ధి” (The health of the people is the prosperity of the nation) అని ఇ. మైల్స్ యను పాశ్చాత్య పండితుఁడు చెప్పినాడు. మనదేశమందన్ననో రోగులసంఖ్య హెచ్చుచున్నది. ప్రజ లల్పాయుష్కులగుచున్నారు. ఇది భరతఖండము నందొక్క కళంకము. ఇప్పటి జనులు వృద్ధులకన్న దుర్బలులు, నిరుత్సాహులు, నిస్తేజులు, నిర్వీర్యులు నైయున్నారు.

ఇట్టివారివలన దేశసుధారణ కలుగుటెట్లు?

ఎవరు సుఖజీవన మపేక్షింతురో, ఎవరు నితరుల సహాయమపేక్షించక నితరులకు ఋణస్థులుగాక నుండనిచ్చగింతురో, ఎవరు వారిజాతికొక మహత్కార్యమునుఁ జేయనుమృక్తులుగ నున్నారో, నెవరు జన్మభూమి పునరుద్ధారణకు పూని



మాతృభూమి ఋణవిముక్తులుగా నెంతురో అట్టివారు దివ్యమగు ఆరోగ్యభాగ్యమును తప్పక ఆర్జించవలయును.

ఆరోగ్యము వినా నేదియు లభించదు.

## ఆరోగ్య సూత్రములు .

డాక్టరు W. W. హోల్ ఎ. ఎం. ఎం. డి. యను ప్రసిద్ధ పండితుఁడు వ్రాసియుండు “How to live long” యను గ్రంథమందలి కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములు.

1 కొత్తబట్టను బహుశ్రద్ధతో నుపయోగించిననదెట్లు చాలకాలముపయోగింపఁబడునో నట్లే నీదేహమును నెక్కువ లక్ష్యముంచి కాపాడిన బహుదినములదనుకను దృఢతరమై యుండును.

2 మన యజ్ఞానముచేగాని నధవా అహారవిహార పానీయములం దుపేక్షచేయుపట్లగాని మనలో రోగోత్పత్తియగునే గాని, స్వాభావికముగి దేహమందు రోగమెన్నటికిని కలుగదు.

3 ఎవరు నెప్పుడును నౌషధమునే నుపయోగించు పద్ధతి గలిగియుందురో అట్టివారు సదా రోగపీడితులైయుందురనుట మాత్రము జ్ఞప్తియందుంచుకొనుడు.

4 దేనిని భుజించినను దానిని చక్కగ నమలి, ఉమ్మి నీటితోకలిసి ద్రవమగులాగు చేయవలయును. అప్పుడది సులభముగ జీర్ణమగును. త్వరగా రక్తముగమారి, బలమును ప్రసాదించును.

5 భుజించునపుడు అదై ర్యముగాని, చెడ్డభావముగాని మనోక్లేశముగాని యుండక సద్భావపూరితులై యుండవలయును. చిత్తచాంచల్యముకలిగి, దురాచారదుష్టభావములుండిన భుజించునాహార మెంతబలప్రదమైనదైనను జీర్ణముకాక బలమునకుమారు రోగపదార్థమును కలిగించుచుండును.

6 శీతకాలమున నెయ్యి, నూనె, మరియు బాదము వేటుశనగకాయ మొదలగు కొప్పుప్రసదార్థములను సేవించవలయును. ఎందుకన కొంచె ముష్ణముకలిగించును. ఉష్ణకాలమందు పొద్దు, కాయలు, కందమూలములను కొంచెమెక్కువగ భుజించవలయును.

7 చలిదియన్నమును, పాసినపదార్థములను తినుటచే నొకవిధమగు భయంకరరోగోత్పత్తి యగుచున్నది. ఇట్టి పదార్థములను పుచ్చుకొని కొన్నిగంటలలోనే చచ్చినవారి దృష్టాంతములున్నవి.

8 మనము భుజించు యాహార మెంతదనుక చక్కగ పచనమగుటలేదో నంతవఱకును అన్నకోశమునకు విశ్రాంతియే దొరకదు.

ఒకతూరిపుచ్చుకొన్న యాహారము పచనము కావలయునన్న సాధారణముగ 5 గంటలకాలము కావలయును. పసిబిడ్డలకు అప్పుడప్పుడు తినుటకేదయైన నిచ్చుట చాల చెడ్డయలవాటు. ఇందుచే బాల్యముననే మలబద్ధము మరియు అజీర్ణరోగములు కలుగుచున్నవి. ఇతరావయవములకువలెనే అన్నాశయమునకును విశ్రాంతి యత్మంతావశ్యకము గనుక ఆహార



ముపైని నాహారమును పడవేసి పొట్టకుభారమును కలిగించరాదు. చాలతక్కువకాలమన్నను భుజించిన యనంతరము 5 గంటలకే మరొక యాహారమును భుజించవచ్చును.

9 సంతోషకరముగ మాటలాడక మెక్కుట పొట్టకును అంతఃకరణమునకును నపాయమే.

10 మరుష్యుని శారీరక, మానసిక మరి నైతిక స్థితులతడు భుజించునట్టి యాహారమునుబట్టియుండును.

11 అజీర్ణము కలుగక మిక్కిలి హెచ్చరికతోనుండుట బుద్ధిశాలియొక్క ముఖ్యకర్తవ్యము.

12 ఈక్రింద వివరించినరీతి నాచరించినచో అజీర్ణము కలుగదు.

(1) మొదటితూరి భుజించిన యాహారము జీర్ణమై సహజమగు యాకలికిలుగుదాక వెట్టిపదార్థమైనను భుజింపకుండుట.

(2) ఒకతూరి భుజించి యనంతరము మరియొక క్లుప్తప్రభోజనసమయముదాకను మధ్యమధ్యనేమియు పుచ్చుకొనక యుండుట.

(3) ఆహారమురుచియుని, జిహ్వపేక్షచేత తినక అట్టి పదార్థముల భుజించు ప్రమేయమే కలిగినప్పుడు మిక్కిలి మితముగ పుచ్చుకొనవలయును.

(4) మిక్కిలి యాత్రముతోగాని, త్వరితముగగాని నెక్కువనిదానముగగాని భోజనముచేయకూడదు.

(5) ఆహారము చక్కగనమలి ఉమ్మినీటితో కలిసి నతరువాతనే మ్రింగవలయును.

(6) ఆహార సేవనానంతరము అల్పవిరామమొందియే నేకార్థమైనను ప్రార్థించవలయును.

13 ఏ వ్యాయామముచే బాహ్యప్రదేశమందలి పరి శుద్ధవాయుసేవనము ఉత్సాహపూర్వకముగ పీల్చుకొన నను వగునో యట్టి పరిశ్రమ మే శ్రేష్ఠమగునది. అట్టివానినే ప్రతి దినమును చేయుచుండవలయును.

14 మిక్కిలి యాయాసముగలుగునట్లు వ్యాయా మముచేయుటచే హితమునకుమారు యహితమే అధికము.

15 ప్రతిదినమును పరిశుద్ధమైనగాలి దొరకుచోటులలో క్లుప్తకాలమందు మితవ్యాయామము చేయుదానికన్న శ్రేష్ఠతర మగు ఆరోగ్యమార్గముగాని మందుగాని ప్రపంచమున మరొ కటిలేదు.

16 కసరత్తుచేసిన స్థలమునకన్న హెచ్చువేడిమిగల చోటునందు, దేహపరిశ్రమానంతరము విశ్రాంతినొందవలయు ను. ఈ సులభమగు నియమమును బహుజాగరూకతతో యను సరించిన ప్రతి సంవత్సరమును రోగులసంఖ్యతగ్గి నూరారు మంది ప్రాణములు మిగులును.

17 ప్రతి ఋతువులోను, ప్రతిస్థలములోను మరి ప్రతీసమయమందును నాసికామూలముననే శ్వాశోచ్ఛ్వాసములను నడుపవలయును. ఇట్లుచేయుటచేత ముక్కురంధ్రములద్వారా గాలి నతిమితముగ లోపలకుపోవుచుండును.



కొమ్మువెడల్పును. నిద్రకాలమందు క్రిమికీటకములు నోటి నుండి కడుపున ప్రవేశించుట అవవకాశము గలుగదు.

18 సుఖనిద్రకావలయునన్న దేహసంసమగు పరిశ్రమము చేయవలయును.

19 మానసిక పరిశ్రమము చేయువారికి సుఖనిద్ర యొక్క ఆవశ్యకత మిక్కిలిగయున్నది. ౧0 సం॥ మీరినయనం తరము ప్రతిదినము 8 గంటలసేపు నిద్రించవలయును.

20 తను మనస్సులకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు రాత్రియే బహుసమంజసమగు కాలము.

విద్యార్థులకు నెక్కువ కాలము విశ్రాంతికావలయును. నిద్ర పోవునప్పుడెవరును తొందరపెట్టి లేపరాదు. నిద్రాభంగము చేయుటచే ఆయుక్తీకత నొందును.

21 ఏగదిలో సూర్యప్రకాశము పడుటలేదో అట్టి గది యెంతసుందరముగను స్వచ్ఛముగను యుండినను నట్టి గదిలో పరుండుటకు గాని లేక కూర్చునియుండుటకుగాని యోగ్యముకాదు.

22 ఒకనికి పరుండుటకు 10 అడుగుల పొడవు 10 అడుగుల వెడల్పు 10 అడుగుల ఎత్తుగలదిగ కావలయును.

23 స్వాభావికమగు నిద్రకన్న శేష్తతరమగు విశ్రాంతి యేలేదు.

24 రాత్రివేళలో మనము నిద్రించుదానికన్న నెక్కు  
డు నిద్రాకావలయునన్న పగలు బహిర్భూములందు విహరించు  
చుండవలయును.

25 పొగాకు మరియు మైకముకలిగించు నితరపదార్థ  
సేవనమువలనను శార్బల్యము కలుగుచున్నది. తలనొప్పి  
చిత్తవిభ్రామణము కలిగి నిద్రాభంగమేర్పడును. ఇట్టి దుష్టపదా  
ర్థసేవనమువలన తలయందురక్తము అతివేగమున హెచ్చుగ  
చేరి జ్ఞాననాడుల కపాయము కలుగజేయును.

26 ఔషధములందు సయితము మద్యము నుపయో  
గింపకుండుట మంచిది. ఎందుకన నొకతూరి దానిరుచి నాలుకను  
లోబరచుకొనినదనిన మరల దానిబానినుండి విడుదలయగుట  
కడుదుస్థరము.

27 మత్తుపదార్థమెన్నడైనగాని నొక బొట్టుకూడ నుప  
యోగింపకుండుటచేత కాలువలలోను జలదారి గుంటలలోను  
పడిమరణమందుట తటస్థించదు.

28 పొగాకు మరియు మద్యముయొక్క రుచి నస్వాభావిక  
ములైనవి. వాటిరుచి వాసనలు కృత్రిమములైనవి. గనుక నవి  
దేహమున కమితాపాయ మొనరించును.

29 పొగాకు సేవనమువలన అంధత్వము అశక్తి కంఠ  
రోగములు మొదలగునవి సంప్రాప్తములగుచుండును. కొంద  
రి కీదుర్గుణములు కలుగవని భావించి వాడుట మిక్కిలి పొర  
బాటు.



30 కోపావేశముయొక్క తాపముతోనే చాలమంది మృతిచెందినారు. కనుక నెప్పటికిని శాంతహృదయులై ఆనందముతో నుండవలయును.

31 అమితదేహపరిశ్రమముచే నెంతదేహము క్షీణించుచున్నదో సంతకన్న నెక్కుడు చింత క్రాంతిలగుటచే కలుగుచున్నది.

32 దుఃఖమును త్వరగ మరువక మనస్సునందే యుంచుకొనుటచేత దేహము తప్పక క్షీణించుచుండును.

33 మనస్సతి యుత్సాహముతోను, ఉల్లాసముగను నుండిన తినిన యాహారమతిత్వరగ జీర్ణమగుచున్నది.

34 జలుబు కలుగగనే బహుజాగరూకతతో నుండవలయును; నెంచుకన నది పుష్పసపుజాతును ఎమేనియా యను భయంకర రోగమును కలిగించును. మరియు నదియొక వారము దినములలోనే నది గుణముకాచాలనంత బలకరమగు స్థితిని జేరదుచున్నది.

35 నాడి నిమిషమునకు ౯౦ కన్న నెక్కువగ నాడుటయు మరియు 8-10 దినములవటకును ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమున దగ్గునచ్చుటయు, క్షయరోగలక్షణములై యున్నవి.

36 ప్రతిప్రాతఃకాల మొకమారు మలవిసర్జనము చేయవలయును. అట్లుకానిచో నాటిదినముపవసించి చల్లని నీరు గాని ధనియాలు కషాయముగాని త్రాగి మలవిసర్జనము కలుగజేయవలయును.

చేమట వెడలునట్లు బహిర్భూమియందు వ్యాయామము చేయవలయును. మరుదినము సయితము క్రమవిరేచనము కానిచో ఫలములను (నారింజ, అరటి, దాక్షిణ్య) ఇత్యాది మల శుద్ధిగుణముగల పండ్లనుమాత్రము భక్షించవలయు.

37 మరణకాలము సమీపించగ నాడి నిమిషమునకు 140 సార్లు ఆడుచుండును. తదనంతరము నల్లై క్షణక్షణమున కును నెక్కువగుచు తుదకు నిలిచియేపోవును.





శ్రీ పామన గ్రంథాలయము,  
తేలస్త్రలు.

# ఉపవాసచికిత్స.

రెండవభాగము.

అమెరికాదేశపు సుప్రసిద్ధ డాక్టరు బర్నార్ మెక్ ఘెడెన్ గారు ఈ ఉపవాసచికిత్సను చాలవరకు ప్రచారపరచి దానియ మోఘలాభమును జనులకు తెలియజేసినారు. ఇంతేకాదు. ఉప ర్యుక్త విషయమై పెక్కు పోత్తములను వ్రాసి ప్రపంచమునకు మహిమకారము చేసినారు. ఈచికిత్సా పద్ధతులను నేర్పు నొక విద్యాలయమును వీరు నెలకొల్పినారు. డాక్టరు శావక్ బి. మాదనయనువారు ఆ విద్యాలయములో నధ్యయనము చేసివచ్చి, ఇప్పుడు బొంబాయిపట్టణమున ఉపవాసచికిత్స లయ మొకదానిని స్థాపించినారు. ప్రపంచమున సకలభాగము లలోను ఈ చికిత్సనుండి లక్షాంతర జనులు రోగబాధనుండి విముక్తులగుచున్నారు. అమెరికాదేశపు యీ ప్రాకృతచికిత్సా పండితుడు చెప్పినదేమనగా “మనుష్యునికి సంభవించు ప్రతి వ్యాధిని కుదిర్చి యారోగ్యమును ప్రసాదించు దివ్యగుణము ప్రతివాని దేహములోనున్నది. ఔషధమందు లేదు. (Healing lies in persons and not in medicine.) అను నీతత్వ మిప్పటి ప్రపంచమునకు నూతనమైనదిగా నుండవచ్చును. కాని నిజముగ సనాతనమైనది. మనయాయుర్వేదము లంఘనమును గురించి బోధించుచున్నది. మన ప్రాచీనులు యాచరించి జూపించిన పవి

త్రీచికిత్సయు నిదియే. ఇంతియేకాదు. ప్రతి మతధర్మ బోధకులును వారివారి ధర్మానుయాయులకు నాజ్ఞాపించిన ధర్మచికిత్సయు నిదియే. మరియు, నోరులేని మూగప్రాణుల సయిత మీచికిత్సనే యెప్పటికిని నాచరించుచున్నవి. ఇందుచే సర్వవ్యాధులు నివారణమగుచున్నవి. కనుకనే ప్రపంచమండలి సకల ప్రాణులను, తరులతాదులు సయితమీకిచిత్సను బొంది యారోగ్యమును బడయుచున్నవి. కాఁబట్టి యియ్యది సర్వత్రాశ్రేష్ఠత మమగు ప్రాకృతచికిత్సయై యున్నది.

### రోగమునకు ముఖ్యకారణము.

దేహమందుకలుగు సమస్తరోగములకును అగ్నిమాంద్యమే ముఖ్యకారణమని మన యాయుర్వేదము చెప్పుచున్నది. డాక్టరు ఎ. బి. సాక్లెమ్ అను పాశ్చాత్యపండితుడుకూడ మనుష్యదేహము లో కలుగు వృత్తిరోగమునకును అజీర్ణమే కారణమని చెప్పినాడు. (Indeed there is no disease of the human organism which may not be traced to constipation) మనము భుజించునట్టి యాహారము చక్కగ జీర్ణముకానిచో నది యన్నకోశములోకుల్లి దుర్గంధముతో దూషితపదార్థముగ నేర్పడుచున్నది. అది రక్తము లో మిళితమగుటచే ఆదూషితమగురక్తమే నానావ్యాధులను కలిగించుచున్నది. అందుచే నేదైనరోగము కలిగినపుడు దానిమూలకారణమును కనిపెట్టి యోగ్యమగు ప్రాకృతచికిత్సతో దానిని నివారణ చేయవలయునేకాని ఇచ్చవచ్చినట్టు పనికిమాలిన యాషధముల నేవించి పలుకష్టములకు బాల్పడరాదు.



## ఔషధములనుండి కలుగు

### యహితములు.

మనుష్యేతర ప్రాణులన్నియు ప్రకృతి నియమముల ననుసరించి ప్రవర్తించుటచేతనే యవి నానారోగములఁజిక్కక సుఖమనుభవించుచున్నవి. మనుష్యజాతిలో సయితము అగణ్య వాసులగు కొందరు ప్రకృతినియమానుకూలముగ నుండుటచే నిపుడు నాగరికతజెందితిమని చెప్పుకొనువారికన్న నెంతయో బలాధిక్యులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను నున్నారు. ప్రకృతి నియమముల నతిక్రమించినకొలది రోగములు ప్రబలుచువచ్చెను. వానిని నివారించుటకు కృత్రిమోపాయము లధికములయ్యెను. అవియే ఔషధములు. ఆర్యులు కనిపెట్టిన యనేకౌషధములనుగూర్చి వ్రాయబడి యదొక శాస్త్రముగానే పరిగణింపబడెను. ఈ ఆయుర్వేదాధారమునుండియే యునానివైద్యశాస్త్రము అనంతర మాంగ్లవైద్యశాస్త్రము నేర్పడెను. బహుకాలముగ అసంఖ్యాకములగు జనులుఔషధోపచారములను బొందుచునే వచ్చినారు. మహాబుద్ధిశాలురు కొందరు వైద్యశాస్త్రములలో ననేక సుధారణలుచేసినారు. శస్త్రచికిత్సయు ఔషధచికిత్సయు చాల ప్రయోజనకారిగ తోచినను తాత్కాలిక సుఖము నిచ్చునుగాని రోగమును నితాంతముగ కుదుర్చదు. అదేవ్యాధి మరొకరూపమున మరియొకచోట తప్పక కలుగును. కనుక నిష్పక్షివైద్యశాస్త్రజ్ఞులు యౌషధసేవనము నిజమైన చికిత్స కాదని చెప్పుచున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సనుండి నేవ్యాధియైనను

నెట్లు నిశ్చేషముగ న పగంటుచున్నదో అట్లు బౌషధోపచార మునుండి ఖండితముగ కలుగదు.

బౌషధములనుండి కలుగు ననర్థములను గుఱించి యనేక పాశ్చాత్యపండితులిచ్చియుండు అభిప్రాయములను కొన్నిమాత్రమిచ్చట సంక్షేపింపబడుచున్నవి.

1 డాక్టరు రాబర్టుసన్ గారు:—రోగనాశనమునకు మన మిపుడిచ్చు అవుషధము పిచ్చితనమువంటిది. ప్రపంచమున నిట్టి వైషరీత్యము మరియొకటియుండదు.

2 డాక్టరు ట్రాల్ గారు:—బౌషధ సేవనముచే ప్రత్యేక ప్రత్యేక వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. కాబట్టి యాషధమిచ్చి గు దుర్బుటయన్న అనేక రోగములను కలిగించినటులేయగును.

3 డాక్టరు బేకర్ గారు:—జ్వరపీడితులై నెంత మంది మృతులగుచున్నారో దానికన్నను నెంతయోమంది ఎక్కువరోగులు వారిరోగనివారణకై యిచ్చు నౌషధముల నుండియే మరణించుచున్నారు.

4 డాక్టరు ఫోవెల్ గారు:—ఇప్పుడుండు వైద్యవిజ్ఞాన వేత్తలెల్ల లేకుండినట్లయిన మనుష్యజాతికి అత్యంత ప్రయోజన మగును.

5 డాక్టరు ఫ్రాంక్ గారు:—వైద్యాలయముల మూల కముగ వేనవేలు జనులు మృతులగుచున్నారు.

6 డాక్టరు మెసన్ గుడ్ గారు:—యుద్ధము, ప్లేగు మరి క్షామము వీటిచే నెంతమంది మృత్యువునోట బడుచున్నారో



దానికన్నను నెన్నియోరెట్లు యెక్కువమందిని బౌద్ధము చంపుచున్నది.

7 డాక్టరు ఎమ్స్ గారు:— బౌద్ధమును పుచ్చుకొని గుణమును బొందక మరణించిన రోగులదేహమును కోసి పరీక్షించి బౌద్ధములనుండి కలిగిన నానాయనర్థములను జూచి నాటినుండియు బౌద్ధ మిచ్చుటయేమాని ప్రాకృత చికిత్సను జేయునుపక్రమించితిని. ఈచికిత్సనుండి యొకరోగియైనను మరణించలేదు.

వైద్యశాస్త్రమును నెంతోపరిశీలనజేసి మిక్కిలి అనుభవజ్ఞులిచ్చు బౌద్ధములనుండియే నెంతో నపాయములు సంభవించుచుండ యిప్పుడెక్కిడెక్కడను నెగడియుండు నామధారక వైద్యులిచ్చు మందులచే నింకెంత యహితము వాటిల్లుచుండునో పాతకులే యూహింతురుగాక!

ఏయిద్యోగమైనను దొరకకపోయినతోడనే అనేకులు వైద్యులగుచున్నారు. జీవనోపాయమున కిదియొక సులభ మార్గమైనది. ఇర్తమానపత్రికలలోనిచ్చు ప్రకటన లన్నియు నిట్టివారి వేయైయున్నవి. ఇట్టివైద్యులు బ్రబలినందుననే రోగుల సంఖ్య యత్యధికమాయెను. జన్మలైననో వారివారి రోగస్థితినివైద్యుల పాండిత్యమును పాటించకనే యిచ్చిన దంతయు మహాబౌద్ధమని పుచ్చుకొనుచున్నారు. ఎవరు కొంచెము చొకగా విక్రయింతురో వారియొద్దనే బౌద్ధమును నెక్కువగ కొందురు. ప్రియతమమగు ప్రాణమైనను నేమియు నెరుగని వైద్యుల కచ్చితము. ఇట్టి మూర్ఖత?

రోక్కమిచ్చి రోగమును కొందురుగదా? ఇట్టి యకటవికటపు  
వైద్యుల ప్రకటనలకును మోసపుమాటలకును మనసిచ్చి  
ధనమున, కొనకు ప్రాణమును సయితము గోల్పోవుదురుకదా?  
అనేకులు రాను బాణమువంటి దివ్యౌషధమని చెప్పియిచ్చినది  
తుదకు నిజముగా యమబాణమే యగుచున్నది. ఇట్టివైద్యులను  
గురించి నొకకవి వీరిని యమరాజ సోదరులని చెప్పిన  
దెంతయో సత్యముకదా? కనుక రోగిష్టులందరును సులభమ  
గు ప్రాకృత చికిత్సను పొది ఆరోగ్యము బడయుడు. మందు  
లన్నియు విషమువంటివని మఱువకుడు.

## ప్రాకృత చికిత్సలు.

బౌషధప్రాణాళికి తరువాత కేవలము ఔషధముల  
వలన రోగమును శాంతింపజేయు పద్ధతులకు ప్రాకృత చికిత్స  
లనిపేరు. వీనిలో జలచికిత్స, విద్యుత్ చికిత్సలు ప్రాము  
ఖ్యములని వైద్యులు తలంచియున్నారు. అయినను సూక్ష్మదృ  
ష్టితో చూచినయెడల వానియందు బాహ్యమైనను చుఖ్య  
మగు క్రియలు చేయబడుచున్నందున సంతమాత్రియ చేత నవి  
ప్రాకృత చికిత్సలని చెప్పట కవకాశముండదు ప్రాకృత  
మన నేవిధమైన యుపచారక్రియలు జరుపకయుండు చికిత్సలై  
యుండవలయును. ఈ చికిత్సకులు తాము ప్రకృతికి తోడుపడు  
చున్నామని చెప్పుచున్నారు. కాని వీరి చికిత్స లనేకవ్యాధులం  
దు ప్రకృతికివ్యతిరేకించుచున్నవి. బౌషధములిచ్చువారు సయితము  
తమ యౌషధములు ప్రకృతికి సహాయము చేయునని చెప్పుదు



రు. ఈ వ్యాఖ్య మాటలవలనను వ్రాతలవలనను ముగియదు. అనుభవమువలన ఫలితమును కనిపెట్టవలసియున్నది. ఇద్దరికి పాచనశక్తి క్షీణించి అజీర్ణవ్యాధి సంభవించునప్పు డిట్లు పరీక్షింపవలయును. అందొకనికి జీర్ణవర్ధకముగు ఔషధముల నిచ్చియు మరియొకనికి యుషవాస చికిత్సచేసియు వారిద్దరి యారోగ్యమును నిరీక్షించినప్పుడు యౌషధములు ప్రకృతికి సహాయము చేయునదియు లేనిదియు తేటపడును. ఔషధ సేవనము చేసినవానికి ప్రకృతి యస్వాభావిక స్థితిలోనికిదిగి యుండుట మనకుప్రత్యక్షమగును. వానిశారీరకదశపలువిధములై యౌషధము సేవింపకున్న నిర్వహించుట కష్టతరమైయుండును.

కృమికృమమున వానికి తీవ్రముగు నౌషధములు సేవింపదగిన రోగములు తప్పక సంభవించును. వా డారోగ్యవదనికి చాలాదూరముగ వచ్చి నిలుచును. కనుక చికిత్స లనేకములు ప్రకృతికి సహాయముచేయునని యనుకొనుట కేవలము భ్రాంతియగును. నిజమైన ప్రాకృతచికిత్సయందు శరీరము స్వయముగ నారోగ్యమును పొందును. శరీరాంగములన్నియు నుత్తమస్థితియందుండును. పాచనశక్తి సర్వవిధముల నున్నతినొందును. మనస్సుకు ప్రభుత్వతయు చాకచక్యమును కలుగును. శారీరక క్రియలు సరళమగును. ఏవిధమైన పాష్టికౌషధములు సేవింపకనే సరళతకలుగును. కనుక నౌషధములు ప్రకృతికి సహాయములు కానేరవు. ఇప్పటి రూఢి ననుసరించి విషవస్తువులకు ఔషధములని పేరువచ్చినది. ఇప్పు డౌషధనామధారక పదార్థములన్నియు రోగమున కాహారమై

యున్నందున నట్టి యాహారమువలన రోగము పోషింపబడుచుండుటయేగాక నృద్ధియగుచున్నది. కనుక నౌషధయాపములగు నాహార మియ్యకనుండినచో రోగము తిండిలేక చనిపోవుచున్నది. ఉపవాసచికిత్సవలన రోగము లనేకములు నిర్మూలమగుచున్నవని సిద్ధాంతము.

### మ త ము — ఉ ప వా స ము .

ప్రపంచమునగల మతములన్నిటియందును యేదో యొక విధమున నుపవాసవ్రతముండుట సర్వజన వేద్యము. ఈ యుపవాసము నిరాహారము ఫలాహారమని రెండువిధములు. ఫలాహారమన పండ్లకు అర్థము. ఈ యర్థమును మనవారు పాటింపక నాచరించుచున్నారు. మిఠాయి మొదలగుపదార్థములు సయితము ఫలాహారమని సంబోధించుట మనము జూచుచున్నారము. మతమధ్యాత్మికము; దానికి మానసముతో సంబంధమధికము; మానసశుద్ధి ఆరోగ్యమునకావశ్యకము. ఆరోగ్యముపవాసము ననుసరించుచున్నది. కక్షకనే మన ప్రాచీన ఋషులు ఉపవాసవిధులను మతగ్రంథములందుచేర్చిరి. కాని వారి యుద్దేశ్యమునకు విరోధముగ స్వార్థులు వ్రతాదులు కల్పించి తిండినధికముచేసి తమ స్వార్థమును దీర్చుకొనుట కారంభించిరి. భీష్మపంచకము మున్నగు వ్రతములందు నీరును, నాహారమును రెండును సేవించకుండ దేశకాల శరీరవయస్యాది భేదములను పాటింపనీయక ననేకులనుజంపి వారి యాస్తియంతయు దానములక్రింద వ్యయముజేయుచున్నారు. అందరును



నీయుపవాసపద్ధతి యారోగ్యప్రాప్తికి ప్రధానాంగమని నితాంతముగ నెరుంగరు. పశుపక్ష్యాదులు సయితము తమకు వ్యాధి సంభవించినపు డుపవాసముండును. “లగ్ఘునం పరమాషధః” అనునట్లు తమ యారోగ్యమును కాపాడుకొనుచున్నవి. లగ్ఘునమువలన జఠరాగ్ని దీప్తవంతమగునని వైద్యగ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. దోషాధిక్యమందు రోగికి మొగట విరేచనమున కొషధమిచ్చి కడుపునందేమియు నాహారపదార్థములుండకుండఁ జేయుదురు. కనుక మతము మరియు నాయుర్వేదము రెండును ఉపవాసము నంగీకరించుచున్నవి.

## వీర్యము — ఉపవాసము.

ప్రాకృత నియమప్రకారము ఇరువదియైదు సంవత్సరములవరకు పురుషులును, పదునారు సంవత్సరలవరకు స్త్రీలును వీర్యపాతము చేయకూడదు. అట్లు బ్రహ్మచర్యమును పాలించి సంతానాపేక్షతో గృహస్థుడై సత్సంతానముకొరకే తమవీర్యముల నుపయోగించి తరువాత పురుషులు యేబదిసంవత్సరముల కనంతరమును స్త్రీలు నలువది సంవత్సరముల కనంతరమును వీర్యపాతముజేయక బ్రహ్మచర్య మవలంబించవలయును. ఇట్టివారు తీవ్రమగు నుపవాసవ్రతమును మనోనిగ్రహముతో నాచరించి యమోఘారోగ్యమునూ బడయుదురు. ఈ విషయమందు లోపముగ చరించినవారు సాధారణ యుపవాసము మాత్రము చేయగలుగుదురు. ఉపవాసకాలమందు వీర్యముసయితము దేహమును రక్షించి రోగమును నశింపజేయు

ను. కామమును దీర్చుకొనుటకొరకు సంగమము జరుపుచు  
 వీర్యనష్టము జేసికొనినవా రుపవాస చికిత్సయొక్క వేగము  
 నకు తాళజాలరు. వీర్యము శరీరరాజ్యమునకు రాజైయున్నది.  
 రాజు బలహీనుడైనప్పుడు రాజ్యమందు చోరులు, క్రూరులు,  
 పంచకులు మొదలగు వారధికముగ వృద్ధిచూచి రాజ్యమును  
 పాడుచేయువిధమున, వీర్యపుష్టి లేనివారిదేహములందు నానా  
 విధములగు వ్యాధులుచేరి శరీరమును పాడుచేయును. ఇప్పుడు  
 ప్రత్యక్షముగ నపక్వవయస్సులో సంతానముల బడసినవారి  
 దుస్థితి కన్నులారఁ జూచుచునే యున్నారము. ఉపవాసచికిత్స  
 నవలంబింపఁ గోరువారు చికిత్సకులుఁ జెప్పినట్లు ముందుగకొంత  
 కాలము బ్రహ్మచర్య మవలంబింపవలయును. ఇందుచే వీర్య  
 సంపాదనముకలిగి సహనశక్తియు, దృఢసంకల్పమును హెచ్చు  
 చుండును.

ఒకడొక గులాబివనమునుఁ బెంచి దానినుండి బండ్లకొలది  
 పుష్పములను సేకరించి, వానిని బట్టీలోనుంచి రోజాపన్నీటిని  
 తయారుచేసి యాపన్నీరునుండి మేలైన గులాబి యత్తరును  
 సిద్ధపరచి, ఆ యత్తరును వృధాగా పిచికారిలలో నింపి జల  
 దారి గోతులలోనికి చిమ్మగొట్టి సంతోషించిన విధమున, మను  
 ష్యులనేకులు కష్టాజ్ఞతమగు నాహారమును తమ దేహాయంత్ర  
 మునందు నింపి దానినుండి సిద్ధమైన యమూల్యవీర్యమును  
 వ్యర్థమగు కర్మలవలన పాడుచేసి, తామును పాడగుచున్నారు.  
 ఇట్టివారొకపూట యుపవాసమున్ననీరసించిపోవుదురు. నిస్తేజులు  
 ను, నిరుత్సాహులును మరిదుర్బలులును నగుదురు. ఇట్లనుటచేత



నిర్వీర్యులకు నుపవాసచికిత్స నితాంతముగ పనికిరాదని యర్థముకాదు. అవశ్యముగ నట్టివానికిని యుపవాసము పనికివచ్చును. కాని యట్టివారు సాధారణముగ చికిత్సయందు పూర్ణవిశ్వాసముంచక చికిత్సను మధ్యలో వదిలివేయుటయు సంభవించును. అవిశ్వాసమును దానికిదోడు దౌర్భ్యమును కలుగుటవలన చికిత్సవలన పొందవలసిన లాభమును పొందకపోవచ్చును. వీర్యబలముగలవా రుపవాసమందు స్వచ్ఛసంతుష్టహృదయులై యుందురు.

వీర్యరక్షకులకు నీ చికిత్స యక్షిణివలె పనిచేసి అచిరకాలములోనే ఆరోగ్యానందమొందజేయును.

ఈయుపవాస చికిత్సకు వెరుకముందు ఏ మాసములైనను బ్రహ్మచర్యమును వహించియుండవలయును. ఉపవాస సమయమున వీర్యసాతముగూడ నపాయమే. కనుక చికిత్స జేసికొనువారందరు వీర్యమును కొంతకాలము రక్షించవలయును.

వీర్యహాసించే కలిగెడుకీమలు:—1 దుర్బలత్వము 2 నిస్తేజత్వము 3 నిర్బుద్ధిత్వము 4 నిరుత్సాహము 5 ప్రీతిరాహిత్యము 6 ఆయుక్షీణము.

ఇత్యాదిదుష్టణములకు మూలమగు వీర్యహానికలుగుచుండిన నేచికిత్సయు పట్టక కృశించవలసివచ్చును. ఏచికిత్సయొక్క అమోఘసుగుణమును పొందవలయునన్నను వీర్యతత్వముండవలయును.

“ధర్మ్యంయశస్యమాయుష్యం లోకద్వయ రసాయనమ్ |  
అనుమోదామహేబ్రహ్మచర్యమేకాంతనిర్మలమ్ ||

లోకమందు ధర్మమునకు హితకారకమును, కీర్తిని,  
ఆయువును వృద్ధిపరచునదియును, ఇహపరలోకములందును  
సుఖదాయకమగునది బ్రహ్మచర్యమేయని తెలియుచున్నది.  
ఉపవాసము చే స్వప్నస్థలితము నిలుచుచున్నది.

### ఉపవాసభేదములు.

(1) క్రమక్రమముగా నాహారమును తగ్గించుచు నుపవాస  
ముండుట.

(2) మొదట యొకదినము, మఱి వారముజరిగిన తరువాత  
రెండుదినములు, తరువాత మూడుదినములు, ఈవిధమున నల  
వాటు చేసికొనుట.

(3) కొన్నివారములు నేకభుక్తితోయుండి, యనంతర  
ముపవాసము ప్రారంభించి నడుపుట.

(4) ఒక్కసారిగా నుపవాసము ప్రారంభించుట.

(5) కొన్నిదినములు, పాలు, పండ్లు, నాహారముగ భుజించి  
యనంతర ముపవాసముండుట.

(6) చీత్రకులు చెప్పినట్టి అల్పాహారమునే - పుచ్చకొని  
కొంతకాలము గడుపుట.

(7) నెలకు నాలుగుదినముల వంతున సంవత్సరమునకు  
48 దినము లుపవాసముచేయుట.

(8) ఒక్కప్రాద్దుల నిజతత్వమెరిగి క్రమముగ నాచరిం  
చుట.



ఇవి ముఖ్యభేదములు. ఈభేదములు వయస్సు, రోగము, శరీర బలాబలస్థితి నిత్యాదినబట్టి యాచరింపదగి యుండును. ఉపవాసకాలమున యధారీతి నిత్యకృత్యములగు పనులుచేయ వలయును. వ్యాహృతి వేడలవచ్చును. వ్యాయామము చేయ వచ్చును. వ్రాయవచ్చును. పఠించవచ్చును. స్నానమాచరింప వచ్చును. అయితే ప్రతిదిన ముదికి శుభ్రపరచిన బట్టలను ధరించుచుండవలయును.

## ఉపవాస చికిత్సాలయములు.

ఉపవాసచికిత్సాశాలలు నీళ్లు సమృద్ధిగ గలప్రదేశములందు, పట్టణములకు కొంచెముదూరముగ నుండవలయును. ఆశ్రమములిందుకు నుత్తమమైన స్థానములు. ఎప్పుడుకావలసిన నప్పుడు పాలుకావలయును. కాన కొన్ని పుష్టిదాయకమగు పాలనిచ్చు గోవులు శాలయందుండవలయును. కొందరు చాక చక్యముగల సేవకులు, వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచములు, ఉన్నివస్త్రములు నుండవలయును. సూర్యరశ్మి యధేచ్ఛముగి సిద్ధించుచోట గ నుండవలయును. పుష్పలతాదులు పెరిగి రమ్యమొనరించుచోట గ నుండవలయును. బహిర్వాయువులోనుండినట్టి విశాలమగు గవాక్షములును, కిటికీలును కిలిగియుండు మందిరములుండవలయును. అచ్చోట నొక ప్రకృతివైద్యగ్రంథాలయముండవలయును.

కొన్ని సమయములలో కొందరికి కేవలము మలబద్ధకముచేయును. అందుకు వస్త్రీకర్మచేయదగిన సాధనములుండ

వలయును. తమ స్వగృహమందే చికిత్సను ప్రారంభించు వారు చికిత్సకులతో యోచించి, అనుకూలము లమర్చుకొని, చికిత్ససవలంబించవలయు. భయపెట్టువారును, ప్రకృతవైద్య మెరుగని నవీన డాక్టరులును, రోగికి నిరుత్సాహము కలిగించు వారును, రోగినిజూచి దుఃఖించువారును చికిత్సాలయములకు రాకూడదు.

## ఉపవాసము - వికారచిహ్నములు.

ఉపవాసచికిత్సను ప్రారంభించిన యొకటిరెండు దినము లలోనే రోగికి బహుకష్టసంకటములు సంప్రాప్తమైనట్టు కాను పించును. ఒక్కొక్కసమయమున నిమిషమునకు 90 మార్లు నాడి కొట్టుకొనును. ఆరోగ్యదశలోనుండు మానవునకు నిమిషమునకు డెబ్బది తూర్లు నాడికొట్టుకొనును. ఉపవాసకాలమున నాడికొట్టుట హెచ్చినదని భయపడకూడదు. కడుపులో చాల సంకటముగ నున్నట్టుండును. తల తిరుగ ప్రారంభించి కాలుచేతులు తీయును; శక్తిలేక యుండినట్టుండును. తలనొప్పి, కన్నులు మబ్బులుక్రిమ్మట మొదలగు కొన్నివికారములు గలుగును. అయితే భయమెంతమాత్రమును పడనక్కరలేదు. ఉపవాసము చేయుటకుముందుగ తమ తూక మెంతయని చూచుకొని యుండవలయును. తదనంతరము ప్రతిదినమును తనయొక్క భారమును గుర్తించుచుండవలయును. దినదినము నొకటి రెండు పౌనులు తూకము తక్కువకావచ్చును. ముఖవికాసము



లేక వికారముగ నుండవచ్చును. కన్నులు లోపలికిడ్వబడి దేహ బలమంతయు నశించినట్లు తోచవచ్చును. అప్పుడప్పుడు వాంతి భేదులు సయితము కలుగవచ్చును. నోరుచెడి దేహమంతయు మర్గంధయుక్తముగ నుండవచ్చును. ఇన్నివికారములు నందరికిని కలుగుచున్నవని చెప్పశక్యముకాదు. వారివారి రోగదేహస్థితు లనుబట్టి వేర్వేరు వికారచిహ్నములు పొడగాంచవచ్చును. వికారములన్నియు జరరాగ్నియొక్క తీవ్రతను సూచించుచు న్నవి. ఈ చిహ్నములవలన దోషపూరితమగు నన్నకోశమును శుభ్రీకరింపనెంచి నానాకలుష పదార్థములను బహిష్కృతము చేయుచుండును గనుక సంతోషపడవలయునే గాని భయపడరాదు. ఈ వికారముల నోర్పుతో కొంతకాలము మాత్రము సహించిన యనంతరము, శాంతియు, నానందమును, ప్రాప్తమై, పూర్ణారోగ్యమును బొందుదుము. ఉపవాసకాలమున నిట్టిభయంకర చిహ్నము లెన్నికనుపించిన నంత దేహము దోషయుక్తమైయుండెనని, నమ్మవలయును. మరియు జాగ్రతగ గుణమును కలుగును. రోగము పచనేంద్రియముచే జీర్ణమగుటయే వికారచిహ్నములు. చాలదినములుగ స్థానమేర్పరచుకొనియుండు రోగపదార్థము కదలి నశింప మొదలిడులే వికారచిహ్నములు. వికారచిహ్నములన్నియు శుభసూచకములే యని భావించవలయును. ఉపవాసప్రతిమన్న నీదుష్టదోషములను తొలగించుటే కాదా? కనుక ప్రథమమున కలుగు భయంకరమగు కొన్ని చిహ్నములకు భయమెందుకు? రోగి యనుభవించుచుండు సంకటతాపములను బాధుమిత్రులుఁజూచి భుజించుమని చాల

నిర్బంధముచేయవచ్చును. కాని వారి దాక్షిణ్యమునకు లోబడి మధ్యకాలమున భోజనముచేయ సమకట్టిన ఉపవాసము వలన కలుగవలెనని యెంచిన నొకసుగుణమైనను కలుగదు. కాబట్టి నెవరిహితోక్తులకును, భయోక్తులకును చెవియొగ్గక, సిరచిత్తముకలిగి, శాంతముతోను, ధైర్యముతోను, హర్షహృదయముతోను, షవిత్రినుగు నపవాసవ్రతమును పూర్ణము చేయవలయును.

స్థూలదేహముగలవా రుపవాసములను ఆచరించినన్నిదినములు అల్పదేహులు ఆచరించకూడదు. ఎందుకన, జఠరాగ్నికి స్థూలదేహమందు సోషణపదార్థము నెక్కువగ దొరకును. ఉపవాసకాలములో కొందరికి నెక్కువ నిద్ర మరి కొందరికి అల్పనిద్ర కానలసియుండును. కనుక నిద్రను నేవిధమునను ఆటంకపరచరాదు. నిద్రొక్కువయిన చిఃత్తించను కూడదు. దినమునకొకతూరియైనను చన్నీళ్లతోగాని లేక వేడి జలముతోగాని స్నానమాచరించియే తీరవలయును. స్నానముచేయునపుడు దేహమును ప్రతియవయవమును చక్కగ రుద్దవలయును. చన్నీళ్లస్నాన మతిశ్రేష్ఠము. అయితే సూర్యోదయమునకు పూర్వమే చేయవలయును.

## రోగి—భోజనము

మనుష్యుడు రోగగ్రస్తుడైనప్పుడు వానికి భోజనమందు రుచి యుండదు. ఇష్టముండదు. జీర్ణముకాదు. అయినను సంబంధులు మిత్రులుమున్నగువారు దానిని భుజించుమని బల



వంతము చేయుచుందురు. భుజింపకున్న చనిపోదువని చెప్పుదురు. కాని రోగికి జిహ్వాయందు విపరీతమగు గుణముకలిగి యాహార మందురుచియు భోజనమందయిష్టము కలుగుటకు హేతువేనుని యెవరును సాధారణముగా నూహించరు. వానికి యాహారమందు రుచి 'జనించుటకును, నాకలికలుగుటకును, జీర్ణమగుటకును, లగినయాషధముల నిష్పించుదురు. భోజనముచేయకున్న మరణ ముకలుగునను భయముపుట్టించుదురు. ఆకలియుగుకాలమందు భుజింపకున్న కొన్ని రోజులలో మరణముకలుగును గాని యాకలిలేని సమయమందు తిండి తినకున్న చనిపోవుననుట భ్రమ ప్రమాదము. రోగము కలిగినప్పుడు భోజనము చేయ కుండుటచే చనిపోవుటకలదు. కనుక సాధారణముగా తిండి లేక చనిపోయెనని యనుకొందురు. వాస్తవముగా రోగియొక్క మరణమునకు రోగము వృద్ధిజెందుట ముఖ్యమైన కారణముగా నుండును. ఆహారము లేకుండుటవలనకాదు. కొందరికి జ్వరము వచ్చును. వారు నీటిని త్రాగగోరుదురుగాని ఆహారమును గోరరు. అది ప్రకృతియొక్క లక్షణమని తెలియక ననేకులు దాహమును పుచ్చుకొననియ్యక ఆహారమును తినుమని బల వంతముచేయుదురు. ప్రకృతి యేమికోరినదో దానినియ్యరు. అనేకములగు సకాలమృత్యువులకిది కారణమైయుండును. ఒక రోగి తనకు త్రాగుటకు దాహమియ్యనందున తనమూత్రము నే తానుత్రాగినది మేమెఱుంగుదుము. ఆరోగి దాహమువలన దోషముకలిగి చనిపోయెను. రోగికి ప్రకృతి సిద్ధముగా కలిగిన కోరికను బోగొట్టుటకు మందులనిచ్చుటయు గలదు. అది

యు గొప్పలోపమేయగును. మనుష్య శరీరమునకు నేయేతత్వములావశ్యకములో యాయాతత్వములు లభింపక భిన్నమైనతత్వములు లభించినప్పుడు తప్పక మరణము సంభవించును. ఆవశ్యక వస్తువులకంటె భిన్నమైనవి యెంతయెక్కువగ లభించినను శారీరక కార్యము నితాంతముగా జరుగదు. ఆహార మావశ్యకమైనప్పుడు వాస్తవమగు నాకలి కలుగుచున్నది. అప్పుడావశ్యకముగా నాహారము బుచ్చుకొనవలయును. రోగికి రుచియు, నాకలియు లేనప్పుడు బలవంతముగా నాహారము తినుటయు విషమును భక్షించుటతో సమానమగును. రోగమున కితర కారణములున్నను అమితాహారసంబంధమైన కారణములు పెక్కు వ్యాధులందు వైద్యులు కనుగొనియున్నారు. రోగము సంభవించి యాహారమందు రుచికలిగినప్పుడు శరీరముస్వమాంసభాగములవలన తనను తాను రక్షించుకొనుచున్నది. మాంసభాగములు సమాప్తమగుటకు కొన్నివారములుపట్టును. మేమీ విషయమునం దనుభవముగలవారము. కేవలము జలపానముజేయుచు రెండువారము బున్నారము. మాశరీరమున కేమియు హాని సంభవించలేదు. కనుక నుపవాసమువలన జచ్చుటకును ఆకలివలన జచ్చుటకును మిక్కిలి భేదముకలదు. వ్యాధివలన నాకలిలేక నేమియుదినక నలువది దినములనరకు నుండి బ్రతికినవారెందరో గలరు. కొన్నివ్యాధులందు రెండు మూడువారము లాహారము వుచ్చుకొనకయుండినవారనేకులు గలరు. ఇది ప్రకృతియొక్కమహిమ. భోజనమెప్పుడావశ్యకమో అప్పుడు రోగికి ఆకలిపుట్టుచుండును. అంతవర



కును శరీరమును ప్రకృతి కాపాడుచుండును. ఆకలిలేనప్పుడు భుజించుట ప్రకృతి విరోధము. ఆకలి ప్రకృతము, అప్రకృతముని రెండు విధములు. ప్రకృతముగు నాకలిచే వానిశరీరము స్థూలముగాకను, కృశింపకను, ఉచిత పరిమాణమందుండును. అప్రకృతముగు నాకలిగలవా రధిశముగ తినుటవలన వానిశరీర మతిస్థూలమై అధవా మిక్కిలి కృశించియుండును. మరియు ననేకరోగియు లప్పుడప్పుడు పీడించుచుండును. వానికొషధములు కావలసివచ్చును. అనేకొషధములు ప్రకృతికి విరోధములైయున్నవి. మనము భుజించెడు శాకధాన్యద్యాహారములన్నియు నోషధిసంబంధముగు నొషధములైయున్నవి. తదితరముగు ననేకములు ప్రకృతి విరోధములైనవి. వానివాసన గ్రహించుటకు సముతము ప్రకృతి యిష్టపడకుండును. ప్రకృతి యభిలషించనిపదార్థముల నన్నింటిని మానవులు త్యజింపవలెను. ఈసమీచీన పద్ధతి పశుపక్ష్యాదులందును గలదు. మానవసాంగత్యదోషమువలన పశ్యాదులందును ప్రకృతి జీవనభంగ మేర్పడియుండుట జూచుచున్నారము. కనుక సహజక్షుద్బాధ నెరిగితనకు కావలసినంత నాహారము తానే తినవలయునుగాని బలవంతము చేయకూడదు. రోగి యెప్పుడును నాధారపడి ప్రకృతానుసారము నడచిన రోగమతిత్వరగా కుదురును. రోగికి ఫలదుగ్ధాహారము మిక్కిలి యనుకూలించునదైయున్నది. అయిన రోగి కొదినప్పుడు మితముగ నిన్వవలయును.

### శరీరము - ఉపవాసము.

మనశరీరము సక్రమముగ తనపనిని చక్కగ నెరవేర్చుటకు దాని జీవనశక్తిపై తగినంత భారమువేయవలెను. కాని వ్యర్థముగను, ఆవశ్యకమైన దానికంటె అధికముగను శరీరముపై భారము నునిచి దానిని బాధించుట యొకవిధముగ నాత్మహత్య యగుచున్నది. మనశరీరమొక వంటయిల్లు. ఈ పాకశాలలోనుండు పక్వాశయ మొక వంటవాడు. వాని కన్నిపరికరములు చక్కగనుండవలెను. పదార్థములు శుద్ధమై పాకగృహము సమీచీనదశలో నుండవలయును. పాకములు సిద్ధము చేయుపనియు మితమై యుండవలయు. ఇందులో నేది సరిగా లేకున్నను పాకము చెడిపోవును. అనేకు లీయంశమునెఱుంగజాలక ఆకిలిలేకపోయినచో నదియొక రోగమని భావించుచున్నారు. శరీరములోని జఠరాగ్ని మనకిట్లు సూచనచేయుచున్నది. “వంటయిల్లు శిథిలమైనది; దానిని చక్కచేయవలయున; నేనిపు డాపనియందున్నాను; పాకశాల చక్కబడువలెను పాకముచేయుటకు వీలులేదు.” అని జఠరాగ్ని చెప్పెడు దానిని మనము గమనించుటలేదు. ఉపవాససమయమందు ప్రకృతి మనశరీరమందలి దోషములను నష్టముచేయు విధముననే మానసమందలి వికారములను సయితము నష్టముచేయుచున్నది. కనుక నుపవాసచికిత్స మన శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ, ఈమూటిని శుద్ధముచేయుచున్నది. ఇందువలననే మన ఋష్యాదు లుపవాసమును తపస్సులో నొకభాగముగ స్వీకరించియున్నారు.



ఎవరు తరతరములనుండి దినమునకు మూడుసార్లు భుజించుచు, మధ్య మధ్య చిల్లరయాహారములను బుచ్చుకొనుచున్నారో అట్టివానికి యుపవాసమనిన భయంకరముగ తోచుట స్వాభావికమై యుండును. సాధారణ భోజనముచేయువానికి యుపవాసము కించిత్తయినను లక్ష్యముగనుండదు. ఉపవాసము చేయుదినములలో శరీరము క్షీణించును. కారణమేమన నట్లు క్షీణించు భాగమే పోషణపదార్థముగ నుండును. దేహము క్షీణించుటకు ప్రారంభించినప్పుడే రోగపదార్థము పూర్తిగ క్షీణించిన యుత్తరక్షణముననే యధార్థమగు ఆకలి కలుగును. అట్టి వాస్తవమగు క్షుత్తు కలుగుటకు పూర్వము రోగ కారణములను వికారాది దోషములన్నియు పూర్ణముగ తొలగిపోవును. ఈ కాలమందు దేహము కృశించి బలహీనముగ నుండును గాని భయమేమియు లేదు. అట్లు క్షీణించుట లాభకరముగ నుండునుగాని హానికరము కానేరదు. కొన్ని ప్రాయశ్చిత్తములలో నుపవాసము విధించియున్నారు. వానికి శుద్ధి సంస్కారములనిపేరు. ఉపవాసము ప్రధానముగ విధించు శుద్ధి సంస్కారమునైన దేహశుద్ధియు, మనశ్శుద్ధియు, నాత్మ శుద్ధియు తప్పక కలుగును. అవియన్నియు నిష్పడు ఆచరణము లోలేవు. మనపూర్వు లుపవాసమును మోక్షసాధనములలో నొకటిగ యాచరించుచుండిరి. ఇప్పు డాచరణమందున్న చు తప్పుగాను ఉపవాసపద్ధతికి విరోధముగను అప్రాకృతముగ నునయది. దీనికి కారణము శరీరము క్షీణించి మరణము సంభవించునను భయమైయున్నది. నే నుపవాసచికిత్స నవలంబించు

నవ్వుడు శరీరము కృశించినదిగాని దేహబల మెంతమాత్రము  
క్షీణించియుండలేదు. నేను ప్రతిదినమును చన్నీళ్ళస్నానము  
చేయుచును దినకృత్యము లన్నిటిని విడువక చేయుచుంటిని.  
నేను 15 ఫారము విద్యార్థిగ నుంటిని. తరగతికి నెప్పుడును  
తప్పినవాడనుకాను. చిత్రదుర్గముయొక్క కొండను ఉదయము  
సాయంత్రముయొక్క దిగుచుంటిని. కనుక మంచి దేహపరిశ్రమము  
కలిగి మిక్కిలి యానందముగ నుండెను. కట్టెలుకొట్టుట, మన్నత్ర  
వృట మొదలగు పనులను సునాయాసముగ చేయుటగని  
నా అత్తమామలు మిక్కిలి యాశ్చర్యముచెందిరి. కాని నా  
ఉపవాసము 8 దినములు జరుగునప్పటికి మా అత్త భయపడి  
సన్న నిర్బంధముతో పాలు త్రాగునట్లు చేసెనుగాని నాకెంత  
మాత్రము సమాధానముగ నుండలేదు. 20 దినములు ఉప  
వాసమును నేకష్టమును లేక యాచరించినాను. మాప్రథమ  
ధ్యాయులు మాత్రము నాదేహక్షీణమును గురించి పలుమా  
రు ప్రశ్నించిరి. నిజము తెలుపక రాత్రిపూట జ్వరము వచ్చు  
చున్నదని చెప్పినాను. తరగతిలోను డిప్లొక్లాసులో  
సహితము నాకేలాటి యాయాసముగాని బలహీనతగాని కలు  
గలేదు. మరియు మస్తిష్కమునకుగాని మనస్సునకుగాని యేవిధ  
మైన బాధయు సంభవింపలేదు. ఉపవాసమును ప్రారంభించిన  
దినము మొదలుకొని మూడునాలుగు దినములవరకు కష్టము  
గ దోచుచుండును.

హేతువేమన, అంతకుపూర్వ మాచరించుచుండిన యభ్యా  
సములు, కర్మలు మున్నగువానిని బొత్తిగ త్యజించుట మిక్కిలి



కష్టముగ నుండును. మొదట కన్నులకు చీకటులు క్రమ్మ  
కొనుచుండును. తలతిరుగుటయు నప్పడప్పడు సంభవించును.  
వాంతికలుగును. ఇట్టి చిహ్నములు రెండుమూడుదినములు  
సంభవించి తరువాత మసలను బాధించుచుండిన కృత్రిమమగు  
నాకలి నష్టమగును. భోజనమందు రుచితప్పిపోవును. అప్పుడు  
కొంచెము జ్వరమువచ్చుటయు విడుచుటయు కలుగును. శరీ  
రము కేవలము కృశించినను, బలముమాత్రము తగ్గదు.  
అయితే అందరికిని ఇట్లు సంభవించుననుకొనరాదు.

ఈ కష్టములన్నియు మనశరీరమందలి రోగపదార్థము  
లను వెలికిత్రొక్కివేయు ప్రయత్నములని తెలియవచ్చును. ఇట్టి  
కష్టముల ననుభవింపజాలని వారి యభ్యాసముకొరకును నుప  
వాసచికిత్స కొన్నిభాగములుగ భాగింపబడియున్నది. అయి  
నను ఉపవాసచికిత్సలో ప్రవేశించిన వారికెట్టి వికారములు  
గలిగినను శరీరమునకుగాని, మనస్సు, మస్తిష్కములకుగాని యే  
విధమైన నష్టము సంభవింపదు. శరీరము కృశించుట మాత్ర  
ము తప్పక సంభవించును.

## పశువులు - ఉపవాసచికిత్స.

అనేకప్రాణులు నేదైన వ్యాధికలిగినపుడు ఉపవసించుట  
యందరెరిగిన విషయమైనది. పెంపుడు లేక యడవిమృగములు  
కారోగ్యలోపమైనపుడు తక్షణమే యాహారపానీయములను  
విడుచుచున్నవి. సర్పము కుబుసము విడుచుటకుముందు కొన్ని

దినము లేయాహారమును ముట్టదు. కొన్నికూరమృగములు  
యుష్ణకాలమున చల్లనిగుహలలో జేరి యనేక దినములపర్యంత  
మాహారమును దినకయుండి యనంతరము వనవిహారము  
వెల్లుచున్నవి. ఈరీతి ననేకజీవజంతువులు సయితము రోగము  
సంభవించినతోడనే మరొకొన్ని యప్పుడప్పు డుపవసించి యా  
రోగ్యమును గాపాడుకొనుచున్నవి. “డాక్టరుమెక్ ఫెడల్” గారు  
గాయముతగిలి మృణిమందు స్థితిలోనుండిన నొకకుక్కకు  
యీ చికిత్సను చేసి బ్రతికించి యనంతరము, ఆ డాక్టర్ పుడు ఇతర  
ప్రాణులకు సయితము ఈ చికిత్సను జేసి రోగమును పరిహారము  
చేయుచున్నారు. ఇందు చే నిది పశుగణమునకును ఉపయోగమగు  
చికిత్సయైయున్నది.

## ఆయుర్వేదము—ఉపవాస చికిత్స.

మనప్రాచీనపు ఆయుర్వేదజ్ఞు లీయపవాసమహత్వ  
మును చక్కగ నెరిగియుండిరి. మరియు నన్ని విధావధముల  
కన్న నిది ఎక్కువైనదగుటచే (లంఘనం పరమావధమ్)యని  
చెప్పినారు. లంఘనాచరణముచే దేహమందలి రోగమలినము  
నష్టమగుచున్నదనియు జతరాగ్ని ప్రదీప్తమై జీర్ణశక్తిహెచ్చు  
చున్నదనియు భావప్రకాశమను వైద్యగ్రంథములో చెప్పఁ  
బడినది. అంతియ కాక దేహములో రోగదోషము సాధారణ  
ముగ అధవా మధ్యమస్థితిలో నుండునప్పుడే లంఘన మాచరిం  
చవలయునని కూడా నీ గ్రంథమున చెప్పబడినది. మనుష్య



దేహములో వాత, పిత్త, కఫములు, సరియైన స్థితిలోనుండుటే యారోగ్యమనియు, వీటిలో నేదైన వ్యత్యాసముకలుగుటే రోగమనియు మన యాయుర్వేదజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించినారు. కాబట్టి వాతరోగము ౨ దినము లుపవాసముతోను పిత్తరోగము ౧౦ దినము లుపవాసముతోను కఫరోగము ౧౨ దినములుపవాసముతోను నివారణ యగుచున్నవనియు భావప్రకాశ గ్రంథమున స్పష్టముగ వివరించినారు.

ఉపవాసములో నగ్నిమాంద్యము నివారణయై జ్వరము గుణమగుచున్నదని సుశ్రుతములో చెప్పబడినది. మరియు నాకలి దప్పలకు సహించుట, మలమూత్రాదులు క్రమముగ విసర్జనమగుటయు, ఇంద్రియములు నిర్వికారమొందుటయు, ఉపవాసము క్రమమైచరీతిని నడచినదని నెరుగు లక్షణము లనికూడా నీగ్రంథములోనే చెప్పబడినది.

ఆమమునుండి కలుగు దోషమును నశింపజేసి జీతరాగ్నిని ప్రదీప్తమగునటులజేసి రోమరంధ్రములను శుభ్రపరుపజేయుటకై ఉపవాసము నాచరింపవలయునని చరకము, మరియు నాగ్భటము, యీరేంజు గ్రంథములును చాటుచున్నవి. కాబట్టి మనప్రాచీననాయుర్వేదజ్ఞులకు నీలంఘనచికిత్స పరమసామాన్యముగ యుండెడిదని స్పష్టముగ తెలియుచున్నది. డాక్టరు. హెచ్. జె.బి. అను పాశ్చాత్య పండితుడు ఉపవాసముచురించి చెప్పినదేమనగా “అన్నకోశమున ఆహారమును నిలుపకుడు. ఇట్లుజేసిన అప్పటి రోగమప్పుడే ఆకలిచే పహించి నశించిపోవును.” ఇదే అభిప్రాయమును “ఆహారంపచితి

శిచీదోషానాహారవర్జితః”యనుశ్లోకార్థమున మనయాయుర్వేద  
జ్ఞులు చెప్పినారు. ఆహారమును జీర్ణముచేయు జరరాగ్నియు  
ఆహారములేనప్పు డక్కడనుండు రోగదోషమునే జీర్ణముచేయు  
నని ఉపర్ముక్త శ్లోకార్థము. కనుక నెన్నివిధములఁజూచిన  
లంఘన చికిత్స పరమోత్కృష్టమైనది. మరి పుష్టికరించవలసి  
నదిగయున్నది.

### ఉపవాసము — ఆధునికులబోధ.

గడచిన నర్ధశతాబ్దమునుండియు నీ యుపవాసచికిత్స  
పాశ్చాత్యదేశములలో బహుజనప్రియమై దినదినప్రవర్ధ  
మానమగుచున్నది. చాలమట్టుకు దేహరోగ్యమున కాశించియే  
నీ యుపవాసమును నడుపుచున్నారు. ఈ చికిత్సనుండి  
యనేకవేల రోగులు గొప్పగొప్ప వ్యాధులనుండి విముక్తులై  
నారు. మరియు వారివారి స్వానుభవములను వ్రాసినారు. ఇట్టి  
యనుభవసమాచారములను 3000 ల పుటలుగల యొకగొప్ప  
పుస్తకమును ప్రకటించిరి. ఇందుచే నీయుపవాసపద్ధతి రోగనివృ  
త్తికి సంజీవినియని వాచకులకు తెలియకమానదు. ఉపవాస  
చికిత్సావిశారదుఁడగు డాక్టరు మెక్ థెథ్ గారు వారి యనుభ  
వము నిటుల వ్రాసియుండిరి.

“నాకును ఎమేనియా (కఫజాడ్యము) రోగమేకాక నిం  
కను చిన్నచిన్న రోగములుండెను. అప్పుడు నేను కేవలము  
స్వంతవిచారముతోనే యుపవాసచికిత్సను చేసికొన ప్రారం



భించితిని. ఈవిషయమై నుప్పుడు కొన్ని గ్రంథములు ప్రకటింప బడియుండినను నేనువాటి నెంతమాత్రమును చదివియుండలేదు. ఈచికిత్సనుండి నా కమితప్రయోజనము కలిగిన కారణమున గడచిన ౧౫ సంవత్సరములనుండియు నే నెదే చికిత్స ననుసరించుచుంటిని. మరియు నప్పుడు ఫలములనే తినుచుంటిని. తదనంతరమేమియు తినక ౨ దినము లుపవసించితిని. మొదటి దినము ౨౪ శేర్లు, రెండవదినము ౨ శేర్లు ఈ ప్రకారముగ తూకము తక్కువగుచు ఏడవదినము నుండి ౭౪ శేర్లు తూకము తక్కువయ్యె. కొందరితూకము దీనికన్న నెక్కువగాని తక్కువగాని యగుచున్నది. అయితే నాయొక్క బరువు యంత తక్కువగుటకు నేను లంఘనకాలములో ప్రతిదినము పదిమైళ్లు సంచరించుచుంటిని. అదియే యందుకు కారణము.

ఏడుదినము లుపవాసములో రెండవదినము మాత్రము నాకు చాలా నిస్త్రాణకలిగినట్టు తోచెను. రెగసు మైళ్ల దూరము పోయినతరువాత నెంతో శక్తి వచ్చెను. అయినను కూర్చుండిన కొంతసేపుకు ఆశక్తి కలిగినట్టే కనుపించుచుండెను. ఆనాడు నాకు కొంచెము భయమును తోచెను. అయితే నా నిత్యకర్మములను కొంచెమైనను వ్యత్యాసము చేయలేదు. మానసిక కార్యములను జేయుట కితర దినములకన్నను ఆదినములు మిక్కిలి అనుకూలముగను, సుఖముగనుండెను. చల్లని నీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగుచునే యుంటిని. కనుక కడుపులో కలుగుచుండిన సంకటము శాంతించుచుండెను. మరియు మదికి నెమ్మదియు ప్రాప్తమగుచుండెను. లంఘనముయొక్క 6 వ

మరియు 7 వ దినములను బహుసంతోషముతో గడిపితిని. అష్టాదింకను 3-8 దినము లుపపసించునా? యను యుత్సాహముతోచెను. అయితే లంఘనముయొక్క యుద్దేశ్యము పూర్ణమై యుండినందున ముందు హెచ్చుదినము లుపవాసము చేయదలంచి ప్రస్తుతము నిలిపితిని.

నాలవదినము నేమైన దినవలయునను కోరిక మొండయ్యెను. అయితే నా మనస్సును బిగబట్టి యాపితిని. ఆ దినము నాకేకార్యముండలేదు. కనుక స్నేహితులతో కాలమును బుచ్చితిని. నాడు యాకలియు మిక్కుటముగా నుండెను. త్సుద్బాధకులొంగి భుజించవలయునని భోజనశాల ప్రవేశించితిని. కాని నచ్చటేమియు లేనందున వంటశాలనే ప్రవేశించనెంచి వెళ్లితిని. అంతలో బుద్ధిని వేరువిధముగ మార్చుకొంటిని. వంటశాల ప్రవేశమును మాని వ్యాయామశాలకు వెళ్లితిని. అచ్చట అరగంట వ్యాయామము చేసినందున భుక్తాపేక్ష తక్కువయ్యెను. ఆదినము నాముఖకాంతి నశించి నేత్రములు లోపలి కీడ్వబడియుండె. అయితే కొంతసేపటికి మరల ముఖము తేజోవంతమయ్యెను.

రెండవదినమందు నాకాశ్చర్యము కలిగించునంత శక్తి వచ్చెను. ఉపవాస మధ్యకాలమున 5 పౌనుల భారమును లంఘనానంతరము 60, 70 పౌనుల భారమును మరియు తుదకు 100 పౌనుల భారమునుసహా గాంచుచుంటిని. లంఘనముచేత మనుష్యుడు శక్తిహీనుఁ డగుచున్నాడనుట శుద్ధబద్ధమని నేను నాయనుభవమునుండి నిశ్చయించినాను. డాక్టరు



మెక్ ఫెడక్ గారీరీతి అనేకమా ర్థనేకదినములదాక యుపవాస మాచరించియున్నిరోగములనుండి విముక్తులై యాయుపవాస చికిత్సబోధించుచున్నారు. మరి యిరువది సుప్రసిద్ధ గ్రంథముల నురచించి ప్రపంచ ప్రసిద్ధులైనారు.

“డాక్టరు టైనర్” యనువారు 40 (నలువది) దినము లుపవాసము గడిపి యిప్పటికి 60 సంవత్సరములైనది. వీరు మొదటి 15 దినములు నీరుసయితము పుచ్చుకొనియుండలేదు. అనంతరము కేవలము నీటితోనే 25 దినములు గడిపినారు. అట్టి సమయమున వీరు పరుగెత్తు పందెము లో గెలిచిరి. అపుడు యూరోప్, అమెరికా పత్రికలలో నిదియొక వింతచర్చగనుం డెను. వీరు ఉపవాసమును ముగించిన తరువాత నేకాంతవాస మునకై యరణ్యమునకు వెళ్లిరి. అప్పు డుపవాసమునుగురించి యనేకులు వీరినడుగగ పెక్కుప్రయోజనముల దెలియజేసిరి. ఇపుడీ డాక్టరుగారు బహువృద్ధాప్యములోనుండినను, మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతులుగను పుష్టిదేహులుగను నున్నారు.

“రిచర్డ్ ఫాసెల్” యనువారు డాక్టరు మెక్ ఫెడక్ గారి వద్ద యేకకాలమున 3 నెల లుపవాసవ్రతము నాచరించిరి. ఇంత దీర్ఘకాల మీవర కెవరు నుపవాసము జేసియుండలేదు.

వీరికి జలోదరమును నొక భయంకరమగు దీర్ఘవ్యాధి యుండెను. వీరితూకము పు డైదుమనష్యులతూకమంత యధిక ముగ నుండెను. వీరెందరెందరో ప్రసిద్ధనైద్య వేత్తలకడ మందులు పుచ్చుకొని ఫలితమును గానక, తుదకీ లగఘనచికిత్స నాచరించి స్వస్థతనొందిరి. అయితే యుపవాసము విడుచుసమ

యమున భోజనోపచారములందు కొంచెము క్రమము తప్పి నందున మరల రోగపీడితులైరి. అప్పుడు మరల 90 దినములు యుపవాసచికిత్స నాచరించి పూర్ణారోగ్యమును బడసిరి. వీరు రెండవతూరి యుపవాసము చేయునపుడు మొదలు 80 (ఎనబది) దినములు ప్రతిదినమును 15 మైళ్లు తిగించుచుండిరి. మొదటి 2 దినములు వీరికి బహుకష్టముగదోచి మనస్సునకు మిక్కిలి యసమాధానము కలిగియుండెను. తరువాత మిక్కిలి సంతోష ముతో కాలమును గడపిరి. ఉపవాసకాలములో ప్రతిదినమును 5, 6 పెద్దలోటాల చల్లని నీగు త్రాగుచుండిరి. ఆనీటిలో మాత్ర మవ్వడప్పుడు నిమ్మపండు రసమును వేసికొని త్రాగు చుండిరి.

ఈ ప్రకారముగ ఒకటినుండి ౧౩ సప్తములవరకునువారి వారి రోగమున కనుగుణముగ హెచ్చు అథవా తక్కువదిన ము యుపవాసచికిత్సను పొంది జ్వరము, కడుపుశూల, మస్తక శూల, గండమాల, స్త్రీహ.వర్ధనము, యకృతాకర్షణ, జలోద రము మొదలగు నన్నివిధముల రోగములనుండి వేనవేలు మంది ముక్తికొంది స్థిరారోగ్యమును బొందిన దృష్టాంతములు పెక్కులున్నవి. . వాటినన్నిటిని వివరింపనెంచిన పెద్ద గ్రంథ మగును.

## ధర్మబోధకులు—ఉపవాసము.

ఉపవాసము మానవుని యారోగ్య రక్షణమునకావశ్యక మగునదియగుటచేత నే దీనినితప్పక యాచరించవలెననుసదుద్దేశ్య



ముతోనే ప్రపంచమందలి ధర్మోపదేశకులందరును వారివారి ధర్మాచరణములందు నేదైననొక విధమున నీ యుపవాసాచరణమును నడుపు యాచారముంచియే యున్నారు. ఇంతియేకాదు, దీనిని పవిత్ర వ్రతముగదలచి యనేకు లనేకవిధములుగ ఋతాగమనములనుబట్టి యాచరించు టందరెరింగినదే. మనవైదిక ధర్మమందైననో నీయుపవాస వ్రతమునకెంతయో ప్రాశస్త్యమును, గౌరవము నిచ్చి ఆచరణవిధులనేర్పరచినారు. వైదికాచరణములందు సాధారణముగ నీ యుపవాస వ్రతములు ౧౦౦౦ యున్నవి. వీనిలోనన్నియు ప్రాయశః నిరాహారముతోనే యాచరించునవియై యున్నవి. వీనిని మనస్త్రీలె పురుషులకన్న నెక్కువయాచరించు విధానమున్నది. కారణమేమన పురుషులకన్న స్త్రీలకు వ్యాయామము, పరిశుద్ధ వాయుసేవనము, బహిర్భూమి సంచారము దొరకుట దుర్లభము గనుక వీరు తరుచుగ నజీర్ణివ్యాధితో బాధపడుచుందురు. కనుక మన పూర్వులు స్త్రీలకే పురుషులకన్నను నెక్కువ వ్రతాచరణములను విధించినారు.

ఇదియెంతయోహితక గమైనదియేసుమా. ఈవ్రతములన్నిటికన్న నేకాదశీవ్రతము అత్యంత మహత్వమైనదనియు మహాపుణ్యప్రదమైనదనియు మనపెద్దలు తెలిపియున్నారు. ఈవ్రతాచరణముచే ననేకుల కనేక సుఖసంపత్తులు కలిగెనని వ్రాసియున్నారు. కొందరు దీనిని నమ్మకపోయినను మన ప్రాచీనులే సదభిప్రాయముతో దీనికింత ప్రాశస్త్య మిచ్చినారనుటయైనను వ్యక్తముకాకమానదు. ఇట్టి ఫలాపేక్షతోనైన నీయా

రోగ్యసూత్రమును దప్పక నాచరించవలయునను ప్రేమాభి  
ప్రాయముతోనే దీనిని వ్రాసియుండవచ్చును. అయితే నిప్పు  
డెందరు దీనిని యాచరించి యారోగ్యమును బొందుచున్నారు?  
ఏకాదశీవ్రతనెపమున యిష్టమున్న పదార్థముల సంతోకష్ట  
ముతోనైనను దెచ్చి యిచ్చవచ్చినంత దినుచున్నారు. కనుక  
కొరిసపదార్థముల దినువ్రతముగ పరిణమించినది. అటుకులేమి  
చలిమిడిఏమి? వేపుడుపిండి, పప్పుబేడలు, కాయలు మొదలగు  
నజీర్ణపదార్థములనే యధేచ్ఛముగ భుజించువా రెందరులేరు?  
ఇట్టివారు ప్రతిదినమువలె కడుపార భుజించుటయైనను కొంచె  
ముత్తమముగాని, ఈడా-బికపు యేకాదశీవ్రతమును మాను  
టెంతయో మేలు. జిహ్వాచాపల్యమున, జిక్కి వివిధపిండిపదార్థ  
ములను కడుపునఁజేర్చి జీర్ణాశయమునకు నెక్కువ పనికల్పించి  
యజీర్ణమును నశింపఁజేసికొనుట కేర్పడియుండు యేకాదశీ  
సదుద్యమము చెడగొట్టు సదాచారమునకన్న పూర్వాచారము  
పోయినను యథావిధి భుజించుటెంతయో యుత్తమము. మన  
వారు కడుపుకును, నాలుకకును గులాములై యారోగ్యము  
నకై యేర్పడియుండు నెన్నియో సదాచారములను నడుగఁటఁ  
జేసినారు; చేయుచున్నాగు. ఈపాపముచే నల్పాయుష్కులు  
ననారోగ్యులు నుద్భవించి దేశమునకు మితిలేని చెడుపును  
కలుగజేయుచున్నారు.

సాత్వికాహారులు నెలకు రెండుమా ర్లుపవాసము  
నాచరించిన అట్టివారి కెట్టిరోగమును గలుగదని ఇప్పటి యుప  
వాస శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధరించి చెప్పుచున్నారు. ఈ సత్యతత్వమునే



మన ధర్మశాస్త్రజ్ఞులు యేకాదశీవ్రతములో నిమిచ్చినారు. నిజమైన ధార్మికవివేచనతోగాని లేక యారోగ్య సంపాదనోద్దేశ్యముతోగాని యోచించి నిజమగు యేకాదశీవ్రతమును జరిపినవారికి తప్పక ఫలప్రాప్తి యగుచున్నది.

జైనధర్మములో నీ యుపవాసమును గురించి చాల విస్తారముగ వివరింపబడినది. భాద్రపదమాసములో నెనిమిది దినములు కేవల ముడుకునీటినే సేవించవలయుననియు, చైత్ర మాసములో తొమ్మిదిదినములు నొకేపూట భుజించవలయుననియు, మరియు నీదినములలో శుద్ధపఱచిన వేడినీటినే త్రాగవలయుననియు, విధివత్తముగఁ జెప్పియుండుటంజూడ నుపవాస చికిత్సనే వివరించినారేమో యన్నట్లు తోచకమానదు.

మహమ్మదీయ ధర్మమందును సయితము రంజాన్ (జ్యేష్ఠ) మాసములో నొక నెలదినములు గాత్రమాత్రము నొంటిపూటనే యాహారమును పుచ్చుకొనునట్టి యాచార విధినిఁజూడ యుపవాసమును మరియొకరీతితో చేయుటయనియే చెప్పవచ్చును. క్రైస్తవ బౌద్ధమత ధర్మములందును నీ లంఘనోపచారమే వివరింపబడినది. ప్రతిమత ధర్మసంస్థాపకులును ధార్మికపిషయమున నేకోద్దేశ్యమునే నెరవేర్చుటకు దేశకాలానుగుణ్యముగ భిన్నభిన్న యాచారధర్మముల బోధించుట కెట్లవకాశముగల్గెనో అట్లనే యీ యుపవాసమును సయితము దేశకాలముల ననుసరించి జనుల యారోగ్యరక్షణముల సదుద్దేశ్యముతో నానారీతుల బోధించినారు. అయి

నను నందరి యభిప్రాయమును కోడికరించి యొచించగ నీ యుపవాసమును నంద రేకగ్రీవముగ నొప్పకొన్నట్టుచు, నారోగ్యమున కిది మహత్తరమగు ప్రకృతి చికిత్సయనియు తేటపడుచున్నది. ధార్మికదృష్టితోనైనను నీ యుపవాసాచారము నాచరించుచుండిన ఆరోగ్యస్థితిలో నిట్టి శోచనీయ స్థితి సంభవించియుండదు. మరియు దీనినొక చికిత్సయని ప్రత్యేకముగనొక పాత్రమును రచించు ప్రమేయ మబ్బుచుండనేలేదు.

### ప్రాచీనులు-ఉపవాసము.

వివేకములేని పశువు లీలంఘనచికిత్స నాచరించుచు నారోగ్యమును బడయుచుండినను నాయుర్వేద మీ చికిత్స నింతప్రబలముగ బోధించుచుండినను నెవ్వరైన దీనిని నాచరించి నారా? యని కొంద రడుగవచ్చును. దీని దివ్యమహత్వమును తెలిసి యనేకమహాత్ములు సాధారణజను లాచరించి యారోగ్యభాగ్య మందినారు. (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులో అ ౬ ఖ ౬) అరుణి తన కుమారుడైన శ్వేత కేతు యనునతనికి ౧౫ దినములవఱకును కేవలము నీటినుండియే జీవించుట కాజ్ఞాపించియుండెను. ధృవుడు నారదోపదేశమైనతరువాత మొదటి నెలలో ౩ దినము లుపవాసముచేసి అనంతరము ఫలములనే సేవించి రెండవమాసములో ౮ దినములు, మూడవమాసములో 9 దినములు, నాలుగవమాసములో 14 దినములు సంపూర్ణోపవాసమును జేసి మిగతదినములందు జలపానముతో మాత్రమేయుండి తన తపస్సును పూర్తిజేసెను. గౌతమబుద్ధుడు,



యేసుక్రీస్తు 40 దినములవఱకు నుపవాసము చేసియుండిరని తెలియుచున్నది. క్రైస్తవ ధర్మోపదేశకు లనేకులు బరణ్యవాసులై 7-8 వారములవఱకును లంఘనము నాచరించిన దృష్టాంతములు వెక్కులున్నవి. ఒకతూరి క్రైస్తవభక్తు డొకడు తన సతి మృతినొందినందుకు బహు దుఃఖితుడై తన ప్రాణమును నెట్టులైన పోగొట్టుకొన నపేక్షించి యొక కొండగుహలోనికి వెళ్లి కూర్చుండెను. ఆహారము పుచ్చుకొనకపోయిన ప్రాణములు కొన్నిదినములలో పోవునని వాడు నమ్మియుండెను. కాని 70 దినములవఱకును ప్రాణముపోవక మానసికదుఃఖము నశించి జ్ఞానోదయమాయెను. అనంతర మొకవారము గడిచినతరువాత ఒకేతులమెత్తు యన్నమును భుజించునట్లించి తుదకు దృఢకాయుడై 14 సంవత్సరములవఱకును జీవించియుండెను. లంఘనము కేవలము శారీరకదోషమునేకాక మానసికమలినత్వమును పోనాడును. ఈ యుద్దేశ్యముచేతనే ప్రాచీనకాలపు మహాతాపసులు శ్రేష్ఠతరమగు నీ లంఘన వ్రతము నాచరించుచునే తపస్సు చేయుచుండిరి. తపస్సిద్ధి కీలంఘన మొక ముఖ్యసాధనమైనది. ఇపుడు మన మీపవిత్రాభిప్రాయముతో నుపవాసవ్రతము నాచరించకపోయినను దేహరోగ్యమునకైన నాచరించియే తీరవలయునుగదా? రోగనాశనమునకై విధివత్తముగ నాచరించవలయును.

## బిడ్డలు-ఉపవాసము.

ఉపవాసముచే పసిపాపలకు గలుగునంత యధిక లాభము వయస్కులగువారి కబ్బుటరుదు. పాలుత్రాగు పసి కూనలు మొదలుకొని 14-15 వత్సరముల యువకులందరికిని యుపవాసముచే నమోఘలాభ మబ్బుచున్నది. సాధారణ ముగ బాలురకు బాల్యమున పెక్కు రోగములు గాన్పించు చున్నవి. మాతాపితృలప్పుడు తగు చికిత్సలనుఁ జేయక యా రోగములను పెంపొందించుచున్నారు. ఇట్టి తరుణవ్యాధుల కుపవాసము రామబాణము. లఘు లంఘనముచేతనే యీ వ్యాధు లత్యాశ్చర్యముగ దూరమగుచున్నవి. బాల్యమున వచ్చు వివిధరోగములు తల్లిదండ్రుల దురాచార, దురభ్యాస ముల కుపధ్యములచే నై యుండవలయును అధవా జననానంత రము యాశిశువున కొనగబడవలసిన ఆహార, పానీయ, నియమ మెరుంగని దోషముచేనై న నుండును. కనుక ప్రకృతి చికిత్సయగు నుపవాసచికిత్సయే దివ్యమగు సంజీవిని.

నాలుగైదు దినము లధికముగ నుపవాసముచేయ నిచ్చగించిన నీశస్త్రానుభవముగల చికిత్సకునిసమ్మతితోనే యాచరించవలయును. ఎందుకన ఉపవాసనియమ మెరుగక దీఘకాల మాచరించిన ప్రమాదము వాటిల్లవచ్చును. చిన్న వయస్కుల బాలబాలికలకు నేయాషఢోపచార మక్కర లేకనే స్వయముగ నుత్తమ దేహరోగ్య మీలంఘనోపచారముచేతనే కలుగుచుండును.



ఏ బాలున కేదైనవ్యాధి సంభవించినప్పు డాహారము నాపివేసి, దప్పికయైనప్పుడెల్ల, నిర్మలవకముల ద్రాగనిచ్చి యారోగి ప్రకృతిదేవి కాఢీనముచేసిన, అచిరకాలములోనే యద్భుతమగు స్వస్థతను గాంచును. ఇందును గురించి భయసంశయము లక్కరలేదు. ఎందుకన నిదియే సర్వోత్తమచికిత్స. రెండుమూడుసార్లులేన దీనిని యాచరించియుండువారి కీ విషయమున భయముండదు. మరియు పూర్ణసమ్మకముండును. శిశువులకు సయితము వారే తమ యుపవాసకాలపరిమితిని నిర్ణయించుకొందురు. మొదటితూరి యీచికిత్స విదిత్రిముగ దోచినను కాలక్రమమున చాలసుగమయై మించిన మంచిని జూపకమానదు.

రోగకారణమెరుగని కొందరు దానిని వారణకై యశాష ధములఁజేకొని యారోగ్యకర్మాగారమనదగు పచనేంద్రియ నిర్మాణమునుఁ జెడఁగొట్టుకొని, ధాతుశక్తిలేక జీవచ్ఛనములై యుండువారికిది పనిచేయునని జెప్పజాలము; కాని కొంతవరకు శాంతినిమాత్రము ప్రసాదించును. ఎవరి నాడీమండల మింకను దృఢతరముగ నున్నదో, ఎవరిదేహములో నానావిధా షధములు చేరకయున్నవో, అట్టివారి కీ యుపవాసము యక్షిణి వలె పనిచేయును. పుట్టుకతోవచ్చిన వ్యాధులేవైన నుండినను బాలశరీర మాయల్పవ్యాధులను నిరాయాసముగను, నేయు పచారములులేకను స్వస్థతనందఁజేయును. అయితే మంద భాగ్యులు గు మాతాపితృలాత్రముతో మందులదిసఁబెట్టి రోగ కారణమగు సన్యపదార్థమును బెంతురు. మరియు నక్కర

లేని యాహార పానీయములను బలవంతముతోనిచ్చి రోగమును వార్ధిక్య మొందజేయుచున్నారు.

రోగమని మందుతనిపింతురు. కాని యందుచే నిద్ర పట్టకపోయిన కొంచెము అఫీమ్ అధవా నేదైన మాదక ద్రవ్యమును ద్రావింతురు. లేక భూతనైద్యుల సలహాలను బొంది దాటులని మూడుదారులుచేరుచోట ముగ్గులువేసి, కోళ్లగొంతుల గోయించుటయు, తామ్రపురేకులపై మంత్రములు లిఖించి మెడలకు కట్టుట మొదలగు పిచ్చిభ్రమ ప్రమాదములఁజిక్కి భారతీయజాతులను వ్యాధిమందిరములుగ మార్చుచున్నారు.

ప్రకృతి శాసనానుసారము ప్రతిశిశు జననానంతరము నించుమించు ఏ దినము లేవిధమైన యాహారమక్కరలేదు. ఏతద్విషయము తెల్లికి లేక దాదికి చక్కగ తెలిసియే బిడ్డకు ఏ దినమున కొంచెము పాలిచ్చును. అయితే మొదటకొంచెము కొంచెమునిచ్చి క్రమేణయేడ్చినపుడెల్ల నిర్బంధముతో పాలు త్రాగించుట విధియని తెలిపినారు. ఇది తెలియని మూర్ఖము.

ఈరీత్య బాల్యమునుండియే బిడ్డల పచనక్రియనుజేతించి, రోగపూరితులుగ జేయుచున్నారు. వీరికి యాకలియన నెట్టిదో దానిప్రభావమే తెలిసియుండదు.

చిన్నబిడ్డలకు పగలుమాత్రము రెండుగంటల కొక తూరి కొంచెము కొంచెముగ పాలుత్రాగించవచ్చును. ఇది శ్రేష్ఠమగు సమయము. రాత్రిపూట నెన్నటికిని త్రాగించరాదు. బిడ్డయేడ్చినచో పాలకు మారు ఒకటిరెండు ఉద్ధరింతు



నీరు ద్రాగించిన నిద్రించును. ఇందును గురించి యేసందేహమును పడనక్కరలేదు. తల్లిదండ్రులచే నేబిడ్డలు ఆకలిని సహించుకొనదగు శిక్ష నొందియుండురో, అట్టివారికి రోగమే రాదు. తల్లిదండ్రులు పవాసమును దానిగుణములు నెరిగి యుండిన వారికుటుంబములో రోగములు పేరునకైనను గన్నింపకుండును. చిన్నతనమున గలుగు రోగములన్నియు నధికభోజనముచేత కలిగియుండినవే. వాస్తవముగ శరీరమున స్వయముగ రోగముకలుగదు. ఆహార నిద్రా పానీయ పరితొల్లంఘన, కుపధ్న, పరిస్థితి, యిత్యాదికారణములే రోగములకు మార్గములు. కనుక సదా మనబాలబాలికల యారోగ్యమపేక్షించువారికి తగు యాహారమిచ్చి పోషించిన మనకి చికిత్సలతో పనియేయుండదు.

## ఆహారములేక బ్రదుకుట సాధ్యమా?

మాసములకొలది నిరాహారమాచరించి నిరోగులైరను సమాచారము బహుజనులకాశ్చర్యముగ నుండును. ఇదియొక అసంగత ప్రలాపమని అనేకు లనుచున్నారు. ఒకరాత్రి భోజనముచేయకుండిన మరుదినమే మిక్కిలి యాకలియై యెంతయో సంకటమగుచుండగ మాసములకొలది యాహారములేక బ్రతుకుట సాధ్యమా? సాధ్యమనిన క్షామకాలమున బ్రజలు చచ్చుటెందుకు? రెండుమూడునెలలు నీరేత్రాగి జీవించవచ్చునుగదా? ఈ మొదలగు ప్రశ్నల నడుగవచ్చును. క్షామకాలములో ఆసిర్వాహ్యముతోచేయు లంఘనమునకును రోగకాల

మున యుద్దేశ్యపూర్వకముగచేయు లంఘనమునకును మాహ దంతరమున్నది. రోగకాలమందన్ననో, అన్నకోశములో నిలు వయుండిన దుష్పదార్థజీర్ణమునకై లంఘనము చేయవలసివచ్చు చున్నది. డ్రామకాలములో జనులారములేక మడియుచు న్నారు. అపుడు వారికాహారపానీయములులేక “బిడ్డ పాప లందరమును సన్నగిల్లుచున్నారమే! నాదేహము నశించుచు న్నదే!” యను మొదలగు మానసిక వ్యథలుకలిగి ఆత్మోన్నతి కిని, దేహాన్నతికిని, నాటకములు తటస్థించి, మృతులగు చున్నారు. ఉపవాసములో ఆరోగ్యభాగ్యసంపాదనకై “పవిత్రతమాచరించు చున్నాను.” అను సంతోషచిత్తముత్పన్నమై యారోగ్యము కలుగుచున్నది.

అజీర్ణజన్యరోగముతో బాధపడు రోగు లమితాహార మువలన జచ్చుచున్నారు. కాబట్టి డ్రామకాలములో నెట్లు జను లకాహారమిచ్చి రక్షించుచున్నారో అట్లే రోగులకు నిరారాగముచేసి వ్యాధినికుదుర్చవలయును. రోగి లంఘనచికిత్సతో గ్రాహ్యమున నాహారమునుమాని తుదకు నాకలిని పొందు చున్నాడు. అయితే డ్రామకాలములో కడుపునకు తిండిలేకమృతి నొందుచున్నాడు.

ప్రథమతః యద్యాధాపీడితులై తుదకు మృతిజెందు చున్నారని మిక్కిలియనుభవముగల యుపవాస చికిత్సకులు చెప్పినారు. ఆహారములేక మనష్యుడు బ్రదుకుట సాధ్యమే కాదనట సత్యమే! అయితే పదార్థము భుజించని మాత్రమున నాహారము శరీరమున చేరలేదని తలంచుట తప్పు. అస్,



తేజోవాయువులు సయితము లాహారములే! ఉపవాస కాలములోచేయు జలపానము రోగికి ముఖ్య ఆహారముగ పరిణమించుచున్నది. ఇంతియేకాదు. బహుదినములుగ నన్నకోశములో చేరియుండునట్టి యాహారశేషముగు పదార్థముప్పుడప్పుడు తప్పక యాహారముగ గ్రహింపఁబడి జీర్ణముగుచుండును. కనుక నాహార నియమోల్లంఘనముచే నెన్నియోదినములుగ స్వీకరింపబడియుండు రోగకారణముగు దుర్మాంసాది దుష్టపదార్థమును పచనముచేయును. జీతరాగ్ని కెన్నిదినము లావశ్యకములో ప్రకృతి చికిత్సకులును, రోగులును సులభముగ గ్రహించి దినములసంఖ్య నిర్ణయించుకొందురు.

ఉపవాసకాలములో దేహము, కరిగించినబంగారమువలె పరిశుద్ధముగాను, నిర్దోషముగను, షసిప్రాయదేహముగను నుండును. మెరుగుబెట్టిన బంగారమునకువలె దేహమునకు నొకవిధముగు దివ్యతేజస్సుకలుగును. చర్మము మృదుత్వమునొంది బిడ్డల దేహములవలె నవనవలాఙు కాంతికలిగియుండును. జీర్ణకోశమునకు సహజశక్తికలిగి ప్రతిపదార్థమును పచనముచేయును. బుద్ధిమాంద్యముతొలగి జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి నొందును. ఇట్లుగునని ప్రతివారును వారివారి యుచ్ఛాసారముగ నుపవాసములుచేయక, రోగితారతన్మమును వెదిగి యాచరించుట యుక్తము. ఉపవాసమును నైతకాలమెట్లుచరించును ముందు వివరింపఁబడును. రోగి యుపవాసకాలమున ఆహారమును పుచ్చుకొనకపోయినను అతని జీతరాగ్ని లోపలనుండు నాదోషయుక్తముగు నన్యపదార్థమును జీర్ణముచేయుచుండును.

కాబట్టి రోగి యాహారములేక బ్రతికెననుట యుక్తముకాదు. ప్రతిరోగికిని కొంతపరిమాణము అన్యపదార్థము దేహమున చేరియేయుండును. ఆ అన్యపదార్థమే రోగబీజము. ఆబీజ రూపమగు అన్యపదార్థమును నశింపజేయకున్న వ్యాధి యెన్నఁ జికిని కుదురదు. ఆదుష్పదార్థము ఆపరేషన్లుగాని మందులకు గాని లొంగక పెరుగుచునే యుండును. అయితే యుపవాసముతో జరరాగ్ని ప్రదీప్తమై యారోగపదార్థమును దహింపజేయును. కనుక యుపవాసమును నగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి అప్పుడప్పు డన్న కోశములోని మరియు దేహములోని కల్మషమును కాల్చుడు.

### ఉపవాసము నెవరుచేయవలయును?

1. ఎవరు ఆహార, విహార, బ్రహ్మచర్యాది విషయము లందు నియమబద్ధులై, నిరోగులై విరాజిల్లుచున్నారో, యెవరి అన్ననాశము, విశుద్ధముగనున్నదో, యెవరి పచనేదియము తన కార్యమును తృప్తికరముగఁ జేయుచు, నిరాయాసముగ నున్నదో అట్టివా రుపవాసము నాచరించుట యావశ్యకము.

2. దినరాత్రము లేకభుక్తముతో కాలముగడపి ప్రకృ త్యానుకూలమగు నాహారమును పుచ్చుకొనువారును,

3. పక్వాన్నముల వర్జించి ఫలభక్షణముతో జీవించు వారును,

4. ఏకాదశీవ్రతమును తప్పకయాచరించి మాసము నకు రెండుపర్యాయములు పూర్ణోపవాసము చేయువారును,

5. వానప్రస్థాశ్రమముగాని లేక సన్యాసాశ్రమముగాని



పుచ్చుకొని ధర్మప్రచారము చేయువారును,

6. ఏడు, ఎనిమిది, తొమ్మిది మాసముల గర్భిణీస్త్రీలును, ఉపవాసమును చేయనక్కరలేదుగాని ఆహారమితమును మీరక మాత్రముండవలయును.

అయితే యజ్ఞా జన్యరోగగ్రస్థులకును, స్థూలదేహులకును, మిక్కిలి యుపయుక్తమై, ఫలకార్థమైనది యుపవాసచికిత్సయే. రోగమేదియైన నభ్యంతరముండదు. రోగస్థితి గతుల ననుసరించి చాలదినములు లేక కొద్దిదినములైన నుపవాసము నాచరించవలయును. సర్వవ్యాధులకును నిదియే సిద్ధాపథము. అన్నకోశము క్షల్లి దుర్గంధయుక్తమగు జీణే తరపదార్ధమంతయు పచనమై యన్నకోశము శుభ్రమగుచున్నది. మరియు జీణేంద్రియమునకు కలిగియుండిన నాయాస మంతరించి దానికొక నూతనోత్సాహమును, పనియందు చాకచక్యమును కలుగుచున్నది.

మానవసమూహమునందు సంభవించు వివిధవ్యాధులు  $\frac{3}{4}$  భాగమునకన్న నధికముగ నజ్ఞానముతోనే సంభవించుచున్నవి. కనుక దాదాపు సర్వరోగ నివారణమున కీయుపవాస చికిత్సయే బహు ప్రయోజనకారియైనది.

ఆహారవిహారములందెంత క్రమబద్ధుడై యుండినను నొకానొక వేళ నతిక్రిమించుటయు తటస్థమగుచున్నది. ఒక్కొక్క తరి జిహ్వాచాపల్య మనివార్యమగును. మనోగోర్బల్యము, దేశాటనము మొదలగునవి కారణములని కొందరనుచున్నారు. కనుక నిరోగిగను, బలశాలిగను, దృఢాంగుడుగను, బుద్ధిశాలి

గను నుండినను నెలకు రెండుపర్యాయములకన్న తక్కువలేక  
నిరాహారము చేయవలయును. ఇందువలన చాలమేలు వాటి  
ల్లును. తిలాంశమైనను యహితము సంభవించదు. బహుకాల  
ము పనిచేయు లోహపుయంత్రములకే యష్టశుష్కంబు  
విశ్రాంతినిచ్చి శుభ్రపరచుచుండ నిరంతరము పనిచేయుచుండు  
పచనేంద్రియమునకు నెలకు కనీసము రెండుమార్లయినను నా  
హారభారము వేయక విశ్రాంతినిచ్చుట ప్రాకృత నియమో  
క్తముకాదా? పాకీదొడ్డిని శుభ్రముచేయుట కవకాశమేదొర  
కక నొకరివెంబడి నొకరందులో కూర్చుండి యుండుమన్నచో  
పాకివాడెప్పుడు దానిని శుభ్రపరచగలడు? అట్లుచేయక  
పోయిన నెట్లుండును? కాబట్టి యుపవాసకాలముననే జీనేం  
ద్రీయము పాకివానివలె పనిని జక్కజేసికొనును. శుభ్ర  
మైన తక్షణమే పవిత్రమగు నాహారపదార్థమును పుచ్చుకొను  
టకు నిచ్చుగించును.

తను మనశ్శుద్ధికై యారోగ్యవంతులు సయితము పక్ష  
ముఃకొకతూరియైన నుపవాసము నాచరించవలయును.  
బాహ్యేంద్రియనిర్మలతకు స్నానమెట్లావశ్యకమో యట్లే  
యన్నకోశమునకును, రక్తసంచలనమునకును, నాడీసము  
దాయమునకును సంతరేంద్రియముల కుపవాసమను ప్రత్యక్ష  
నము నావశ్యకములు. ఇందుచే మనోవికాసమబ్బును. చిన్న  
బిడ్డలకన్ననో ఒకటి రెండుపూటలు నిరాహారము చేయు  
టయే బహుఫలప్రదాయని. పడిశము, దగ్గు, వాంతి, భేది  
మొదలగు వ్యాధులతో బాధనొందుచుండు బిడ్డలకు ఆహార



మియ్యక త్రాగుటకు అప్పుడవుడు కొంచెము నీరు యిచ్చు చుండిన తోడనే రోగనివృత్తియగుచున్నది.

## ఉపవాస మెవరుచేయకూడదు?

అజీర్ణమువలనగాక వేలుకారణములవలన గలిగిన కొన్నిరోగములు చాలదినములవఱకును కుదురవు. అట్టివారుప వాసముచేయు టః తయనుకూలముగాదు. డాక్టరు మెక్ థెడన్ గారు కొన్ని క్షయరోగములనుసయిత మీచికిత్సతోనే కుదిర్చి నారు. అయితే క్షయరోగము ప్రబలమైనప్పుడు మాత్రము వీనితో ప్రయోజన ముండదు. అజీర్ణముతోకలిగిన వ్యాధు లైనను రోగి చాల దుర్బలుడైనప్పుడు లంఘనము చేయకూ డదు. గర్భవతుల కీచికిత్సతో నపాయము గలుగునట్లుండిన నట్టిసమయమున చేయరాదు. దుఃఖితులు, చింతాకాంతులు, ఎల్లప్పుడు ద్వేషాసూయలతోనే ముఖమునింపుకొనియుండువారును నుపవాసముచేయరాదు. ఈచికిత్సలో దృఢనమ్మకములే నిది చికిత్సనుచేయరాదు.

ఈ చికిత్సాచరణులకును ధైర్య మావశ్యకము. ఉప వాసచికిత్సను చేయించువారు మొదటనే రోగికి దీనివిషయ మంతయు విపులముగఁజెప్పి నమ్మకమును పూర్ణవిశ్వాసమును గలిగించవలయును. లేనిచో సంతోషరగా ఫలము కానుపించదు. భోజనముచేయకున్న బ్రదుకుటే కష్టమని నేరోగి నమ్మి యుండునో అట్టిరోగి ఒకటిరెండుపవాసములతోనే ధైర్యము గోల్పోయి రోగమును పెంచుకొనుచున్నాడు. ఇట్టిదృఢ

విశ్వాసము ధైర్యములేనిచో రోగులకు గుణమగుట కొంచెము కష్టసాధ్యము.

చాలమంది యుపవాస మధ్యకాలమున నాహారములు లేక నిన్నిదినములాయెనే! యని భయమొంది యనర్థములకు గురియైనారు. కాబట్టి ఈ చికిత్సావిషయమున పూర్ణసమ్మతము గలుగునందాక దీర్ఘోపవాసములు చేయకూడదు. పక్షమున కొకతూరిమాత్రమెట్టివారుచేసినను చేయవచ్చును. ఇదేమి? పాడుచికిత్స. ఏమైన యపాయము సంభవింపవచ్చునని మధ్యకాలములో తొందరలుకట్టి బలాత్కరించు స్నేహితులు, బంధువులు మొదలగువారి దాక్షిణ్యమునకు లొంగువారును చాంచల్యచిత్తులై యుండువారును దీర్ఘలంఘనము చేయకూడదు.

**ఉపవాసమే రోగముల కెక్కువ ఫలకారి.**

ఉపవాసము అజీర్ణమువలనగలుగు సమస్తవ్యాధులకును దీర్ఘరోగములకునునత్యంతప్రయోజనకారియైనది. ఈవిషయమున నెంతమాత్రమును సందేహ ముండనక్కరలేదు. కొన్నివ్యాధులకు తక్షణమే యుపవాసము నాచరించిన నతిత్వరితముగ కుదురుచున్నవి. కొన్నివ్యాధులకు దీర్ఘోపవాసము చేయవలయును. అట్టితరుణమున చికిత్సనెరిగినవా రొకరుండవలయును. అనుభవజ్ఞు లొకరిని సమీపమందుంచుకొని చికిత్సను పొందవలయును. కాని కేవలము పుస్తకసహాయమున దీర్ఘలంఘనముచేయు సాహసమునకు గడంగరాదు.



అతిసారమునకును అన్నివిధములగు జ్వరములకును, కడు  
పుశూలలకును, చర్మరోగములకును, శీతమునకును, తలనొప్పికిని  
మొదలగు నన్నివ్యాధులకును నుపవాసచికిత్స శీఘ్రఫలకారియై  
యున్నది. దేహముబరువుగా దోచి మనస్సునకుదాసీనము కలిగి  
నప్పుడు పచనేంద్రియములో దోషము కలిగినదని నెరుగవల  
యును. అప్పుడు జతరాగ్నిప్రదీప్తమగుటకు, ఒకటి రెండుదినము  
లుపవాసము చేసినచాలును. ముందు బహుకాలము  
చేయు ప్రమేయమే యుండదు.

## ఉపవాసము—దాని యాచరించు విధము.

ధాన్యాహారముకాని, ఫలాహారముకాని కొంచమైనను  
సేవించక నీరుమాత్రమే అప్పుడప్పుడు పుచ్చుకొనుచుండుట  
“ఉపవాసము.” నీరైన నొకేమారుగ నెక్కువగ త్రాగరాదు.  
దాహమైనప్పుడుగాని లేక ఆకలియని తోచినప్పుడుగాని శుద్ధ  
మగు చల్లనినీటిని మాత్రము త్రాగుచుండవలయును. ఉపవాస  
కాలములో నీరేముఖ్యాహారము. అర్చకోశమును శుభ్రపరచి  
మలవిసర్జనము క్రిమముగ జరుగులాగు చేయుచున్నది. మరియు  
దేహదోషముల నెల్లను రోమరంధ్రముల మూలమున బయ  
ల్పడులాగున చేయును. కాబట్టి యపేక్షయైనంత నీరుత్రాగుట  
లో నేయభ్యంతరమునులేదు. నీరుత్రాగకుండిననపాయముసంభ  
వించును. రెండుగంటల కొకమారు త్రాగుచుండవలయును.  
(10, 12) తులములనీరు మొదటి యుపవాసదినమున నిమ్మ  
పండురసముతో త్రాగుట, చాలకున్న మరియు సంతతాగ

వచ్చును. ఇది పచనక్రియకు చాల తోడ్పడుచున్నది. తరుచుగ నీరు త్రాగుచుండుటవలన అప్పుడప్పుడు మూత్రవిసర్జనము కలిగి దేహమందలి దోషములు మూత్రమూలమున బయటకు పోవుచుండును. కనుక ఉపవాసకాలమున జలపాన మావశ్యకము.

### ఉపవాసము-దినకృత్యములు.

లఘునకాలమున తమతహ నిత్యకృత్యముల నేమూత్రమును నిలుపక యథారీతిచేయుచునే యుండవలయు. ఇందుచే త్వరితముగ గుణమబ్బును. ఆహారలేమిచే నూరకుండవలయునని మూలకూర్చుండి లేనిపోని చింతనలకు లోనుగారాదు.

ప్రాతఃసాయంకాలముల రెండిటను నిర్మలవాయుసేవనమునకై బయటకాని ఊటలయందుగాని, విహరించవలయును. ఉపవాసకాలమున శుద్ధజలమొత యావశ్యకమో నిర్మలవాయువంత యావశ్యకము. ఉత్సాహము, తేజస్సు, నేత్రవికాసమును గల మనస్సుకు ఆనందమును, ఆరోగ్యమును, క్షిప్రముగ కలుగుచున్నవి. కనుక ప్రాతఃసాయంకాలముల గాలివిహార మత్యావశ్యకము.



## ఉపవాసకాలమున దినమున కొకమారు ఎనిమా .

\* ఎనిమా (Enema) యను యంత్రసహాయమున మలవిసర్జనము గావించియే తీరవలయును. లేనిచో చికిత్సనుండి కలుగు నిజప్రయోజన మబ్బక కాలయాపనమగును. ఈయంత్రమునకు ఆయుర్వేదమున “బస్తీ” యని చెప్పినారు. ఇందుకు మారు భేదికి ఔషధమును పుచ్చుకొని టనుకూలమని కొందరందురు. అది యెంతమాత్రమును విహితముకాదు. మరియు నహితమేకలుగును.

అమెరికాదేశపు “డాక్టరు రాయ్ట్” అనువారుచెప్పియుండునదేమనగా భేదికి ఔషధమును పుచ్చుకొని పొట్టను శుభ్రపరచు ప్రాతపద్ధతి తాత్కాలిక గుణము కనపించి హితముగా నుండినను పరిణామములో మిక్కిలి చెరుపుచేయునదేయైనది. కాబట్టి నట్టి యవుషధములను సేవించి మలకోశమును శుద్ధిజేయ ప్రయత్నము చేయరాదు.

మలవిసర్జనమున కింకొక ప్రాకృతోపాయమున్నది. అది బస్తీ యంత్రమునకన్న యుపయుక్తమైనదియు ననుకూలమగునదియు యైయున్నది. మంచి శుభ్రమగు సముద్రపు లేక

\* ఈ ఎనిమా యను యంత్రము క్రింది చిరునామాకు వ్రాసి బడయవచ్చును. దాని క్రయము 15 రూపాయలు. ఉపయోగించు విధమును వాచే తెలుపుదురు.

మానేజరు, సెంకల్పు కార్యాలయము,  
నం ౨ బొంబాయి.

నదిలో దొరకు సన్నని ఇసుమును సేవించుటే. ఈ యువ  
యము “డాక్టరు మెక్ ఫెడక్” గారు వేనవేల రోగుల కీయిసు  
మునే యిచ్చి యుపవాసకాలమందు మంచిఫలమును పొంది  
నాడు. ఇది చాల పరిశీలించి యచుభవముతో చెప్పబడినది.  
చాలమంది కాశ్చర్యముగ నుండవచ్చును. “ప్రాఫెసర్ విలియం  
ఎండరసన్” అను బోస్టన్ పట్టణపు పండితు డీమార్గమును కని  
పెట్టి ప్రకటించినపుడు డాక్టరు మెక్ ఫెడక్ గారు సయిత మా  
శ్చర్యమొందిరి.

మనుష్యేతర ప్రాణులన్నియు వాటి మాహారములో  
కొంచె మిసుముసయితమును జేర్చుకొనియే సేవించుచున్నవని  
యాపండితమాన్యుఁడు చెప్పినాడు. శుభ్రమగు సన్నని యిసు  
కను రవవలె జేసికొని నుడకబెట్టి ఆరవేసినతరువాత భద్ర  
పరచుకొని “ఒక చెమిచెడు” తీసి నాలుకమీద వేసికొని వెంట  
నే నీరుత్రాగవలయును. అప్పు డీపదార్థము నీటితో కడుపున  
ప్రవేశించి మలవిసర్జనమునకు లోడ్వుడుచున్నది. ఇసుము  
పచనేంద్రియములో కాని, మూత్రాశయములో కాని, నిలిచి  
యపాయము చేయవచ్చునని చాలమంది తలచవచ్చును. గడ  
చిన 30 సం॥ లనుండి పండితు లుపయోగించి జూచినను నొక  
యపాయమైనను సంభవించలేదు.

ప్రతిదిన మీరీతి నొకమారు దీనిని సేవించుటచే మిక్కిలి  
ఫలముకలిగినది. కోడి, వారివాళము మొదలగు నల్పప్రాణు  
లుసయిత మీపై కతముయొక్క చిన్నచిన్నముక్కలను మ్రి  
గుచున్నవి. కనుక మనుష్యుఁడుకూడా యిసుకను సేవించవచ్చు



ననియు, లంఘనకాలమందిది మలవిసర్జనమున కొక శ్రేష్ఠతర  
మగు సాధనమనియు ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.  
డాక్టరు మెక్ డేవీ, న్యూయార్కు (అమెరికా) నీటికి నాలు  
గణాల స్థాంపులను బంపిన లేక బరోడాపట్టణపు సురతరవీధి  
లోనుండు “సంకల్పకార్యాలయముయొక్క ప్రతినిధులకు ఒక  
అణా స్థాంపునుఁ బంపిన సేవించవలసిన యిసుకమాదిరిని పంపు  
దురు. ఉపవాసచికిత్సను ప్రారంభించువారు యిసుకను అధవా  
ఎనీమాను తెచ్చి యుంచుకొనియే లంఘనమారంభము చేయ  
వలయును.”

రోగి విషువక ఏడుదినములలోపల నెన్నిదినములు లంఘ  
నముచేసినను నది లఘులంఘన మనబడును రోగియొక్క శక్తి  
క్షీణత నొందకి యుండినప్పుడు ఏడుదినములదనుక నెవరిసహ  
యమును లేక తానే స్వతంత్రించి యుపవాస చికిత్సను పొంద  
వచ్చును. దీనికన్న నెక్కుడుదినములు చికిత్సను యాచరించు  
నిచ్చగించువారీ చికిత్సానుభవముగల నొకరిసహాయముతో  
వారియుపచారపద్ధతికిలోనై హెచ్చుకాల మీచికిత్సను చేయవ  
చ్చును. ఒకవారమునకన్న నెక్కుడుకాల మాచరించు చికి  
త్సకు దీర్ఘోపవాసమనిపేరు. ఒకేతూరి ౬, ౭ దినములైనను  
నుపవాసము చేయ నేరికి ధైర్యములేదో అట్టివారు నొకదిన  
ముపవాసముండి యనంతరము రెండుదినములు సాత్వికాహార  
మును (ఉప్పు, కారము, పులుసు, తీపిలేని చప్పిడి యాహారము)  
అధనా పాలు లేక ఫలములను మితముగ సేవించవల  
యును. తదనంతరము రెండుదినములు లంఘనముచేసి నాలు

గుదినములు సాత్వికాహారసేవనము చేయవలయును. ఈవిధముగ నుపవాసకాలపరిమితిని యొక్కొక్క- దినమువంతున హెచ్చించుచు 7 దినములవరకు చేయవలయును. దీనినుండి కష్టసప్తముకొన్నించక బ్రయోజనముమాత్రము హెచ్చుచున్నది. ఉపవాసకాలములో నిసుకనుగాని ఎనిమానుగాని ప్రతిదినమొకతూరి వాడియే తీరవలయును.

## ఉపవాసము పూర్తిచేయుట.

ఉపవాసచికిత్సను చేయుటకన్న దానిని పూర్ణము చేయుట చాలమహత్వమైనదియు, కష్టతరమైనదియునై యున్నది. కాబట్టి యుపవాసముచేయువా రీవిషయమును బహుశ్రద్ధతో జ్ఞాపకముంచుకొని యుండవలయును. మరియు నట్లే యాచరించవలయును. లేనిచో నుపవాసమునుండి కలుగు హితమునకు మారుగ నహితమే వాటిల్లును. ఉపవాస నియమోల్లంఘనమువలన కొన్నిసమయములలో వ్రాణాపాయము వాటిల్లవచ్చునుగనుక పూర్తిచేయుటలో చాలజాగరూకత కలిగియుండవలయును. వ్రాణాపాయమని చికిత్సనుఁబూసక యుండవలదు. నియమములను పాటించి పాలించవలయును. లంఘనము తీరినయనంతరము బహు హెచ్చరికతో నాహారమునుగొని శారీరకొన్నతిని యుండవలయును.

ఈ క్రిందలక్షణములు కనుపించినదినమే యుపవాసము పూర్తియైనదని యెఱిగి యాహారముగైకొనుట కారంభించ



వలయును. ఉపవాసము ప్రారంభించిన 2-3 దినములలోగాని అధవా 5-6 దినములలోగాని పై లక్షణములు కనుపించిన ఆదినమే యుపవాసమును మానవలయును. ముందుగ నెంత మాత్రమును జకిత్సను ప్రారంభించకూడదు. అట్లుజేసిన ఖండితముగ నపాయము సంభవించును.

ఈ లక్షణములు బొడగాంచకముందు చికిత్సను నిలిపినచు దానివలన పొందవలసినంత ప్రయోజనము పొందజాలముగనుక లంఘనముచేయు ప్రతివారు ననుదిన మీలక్షణము లేమైన కలిగినవేమోయని చూచుకొనుచూడవలయును.

1 ఉపవాసకాలమున నాలుకమీద నొకవిధమగు తెల్లని పిండిపదార్థము జేరుచున్నది. అది యెన్నడు తగ్గి నాలుక స్వచ్ఛమగుచున్నదో మరియు మొకటివలె నెన్నడును గులాబీరంగువలె కాంతిగలిగినదగుచున్నదో ఆనాడు లంఘన చికిత్స ముగిసినదని తెలియవలయును.

2 ఉపవాసకాలమున నాడి విశేషతీవ్రముగ అధవా మృదముగ నడుచుచుండును. ఈక్రమము తప్పి నిమిషమునకు 70-75 సార్లు ఎన్నడు నాడి నడుచునో నా ఉపవాసవ్రతము ముగిసినదనియెరుగవలయును.

3 ఉపవాసకాలమున నోరు దుర్గంధవిశిష్టమైనదై యుండును. ఉపవాసవ్రతము పూర్ణమైనతోడనే మామర్వాసన యడుగంటి నోరు స్వచ్ఛమగుచున్నది.

4 సరియైన యాకలికలిగి భోజనము చేయవలయునను సహజేచ్ఛ కలుగుచున్నది. అప్పుడు నోటిలో నొకవిధమగు

రసోత్పత్తి యగుచున్నది. ఆహారము నోటిలోవేసికొన్న మిక్కిలి రుచిగను, చాల హితముగను తోచును. ఇదే నిజ మగు యాకలిలక్షణము.

ఉపర్యుక్త నాలుగులక్షణము లెప్పుడు గ్రాహ్యమగునో యప్పటికి యుపవాసము తీరినదని తెలియవలయును.

మరుదిన ముదయమున నొక కిత్తలిపండు రసమును శుభ్రిగుగు నొక గాజుగిన్నెలోనికి తీసి యారసమును కొంచె కొంచెముగ నోటిలోవేసికొని చప్పరించి మ్రింగవలయును. అప్పుడుమిక్కిలి యాకలియైనట్లు తోచును. ఏ పదార్థమైనచు తినవలయునను ప్రబలమగు కొరిక తప్పక కలుగుచున్నది.

అన్నము నెప్పుడు భుజింతునోయని మనస్సు చాల యాతు రపడుచుండును. మొదట యుపవాసమును ప్రారంభించునప్పుడు మనస్సులో తీర్మానించుకొన్న సంకల్పములందు లక్ష్యము వీడును. ఎవరును లేనిసమయమును, చికిత్సకుడుండిన, వానిని మోసగించియైనను నేదైన తినబుద్ధిపొడమును. కనుక నప్పుడు మాత్రము మనస్సును చాలశ్రద్ధతో బిగబట్టవలయును. అట్లు చేయక ఉపవాసచికిత్స ముగిసినతోడనే మొదటివలె ప్రతిదిన ము, అన్నము రొట్టె మొదలగు వాటిని భుజించిన అజీర్ణమగు తేకాక నొక్కొక్క సమయమున ప్రాణాపాయమునను కావ చును. అప్పుడు పచనేంద్రియము చాలసూక్ష్మస్థితిలో నుండు ను. పసిబిడ్డల కంటలయాహారమును క్రమక్రమముగ హెచ్చించుచున్నారో యట్లు యుపవాసము చేసినవారు చాలక్రమము



నను, కొంచెము కొంచెముగను, ప్రారంభించి మొదట భుజించు చుండినంత యాహార పరిమాణమునకు రావలయును.

ఒకదినము మొదలుకొని నాలుగుదినముల వలకెని దినము లుపవాసము చేసినను, చికిత్సానంతరము, రెండు కిత్తలి పండ్ల రసమును, శుభ్రమగు నొక గ్లాసునందుంచుకొని కొంచె ము కొంచెము చప్పరించి మింగవలయును. మరియు 40 తుల ములంత శుద్ధమగు నావుపాలను పచ్చివిగానె కొంచెము కొంచెము త్రాగుచుండవలయును. ఆనా డీరెండుపదార్థములు తప్ప మరేపదార్థములును లోపల పోనివ్వరాదు. గటగట త్రావక నిదాసముగ చప్పరించి మింగుచుండవలయును. ఉపర్యుక్త యాహారము రెండు పూటల కుపయోగించవలయు ను. రెండవదినము అదేవిధి యాహారమును మూడవదిన మతి స్వల్పముగ నన్నమును ఫలములను వాడవచ్చును. నాలుగవదిన ము చికిత్సకు పూర్వము తినుచుండిన యాహారములో నర్థము భుజించవచ్చును. ఇట్లే దినదినము హెచ్చించి క్లుప్తాహారమును నిర్ణయించుకొనవలయును.

ఉపవాసకాలము 4 దినములకన్న నెక్కుడుగ నొక పూరముదినములలో నెన్ని దినములాచరించినను కిక్కిత్తలిపండ్ల రసమును మాత్రము పైవివరించిన విధముగ సేవించవలయును. కాని మరపదార్థమును ముట్టకూడదు. 3 వ దినముసహా సాధ్య మైనఫలాహారమునే జేసిన మఱింతయు తమమే. నాలుగవ దిన ము సాధారణమగు సాత్వికాహారమును చాలమితముగ భుజించవలయును. 5 వ దినము మొదట తినుచుండిన యాహారములో

$\frac{3}{4}$  వ భాగమువరకు భుజించవచ్చును. లంఘనము ముగించిన తరువాత మరలయన్నము తినువరకును రొట్టి, ముద్దకుడుము, పప్పు మొదలగు అజీర్ణపదార్థములను బొత్తిగ సేవించరాదు.

ఉపవాస ప్రయోజనము:—దానినిపూర్తిజేసిన పిమ్మట నాచరించు నియమముల మీదనే నిర్భరమైనదనుట ముఖ్యముగ గమనించి యుండవలయును.

నాలుక రుచికి లోబడి కొంచె మమితముగ భుజించిన లంఘనమునుండి పొందవలసి యుండిన బహుప్రయోజనమును సరింపజేసికొనిన వారమగుదుము.

లంఘనమును నెంత యాశతోను, పట్టుదలతోను నాచరించితిమో అంతకన్న నెక్కువ శ్రద్ధతోను, నియమానుసారముగను నుగించవలయును. ఉపవాసానంతరము జిహ్వచ్ఛాపల్యమునకు లొంగక నాహారక్రమమును దినదినము హెచ్చించుటమాత్రము చాల ముఖ్యముగను, యుపర్యుక్తముగను నుండవలయును.

ఉపవాసాంతమున దేహ మతితేలికగ నుండి పథ్యకాలములో భారమెచ్చుచున్నది. చికిత్సకాలములో తగ్గుచుండిన దానికన్న పథ్యకాలములో హెచ్చుచుండును. ఒక వారము కన్న నెక్కు దుపవాసము చేసినవారు మిక్కిలి జాగరూకతతో నాహారమును ప్రారంభించవలయును. మరియు నీచికిత్స నెరిగి అనుభవముండువారొకరు దగ్గర యుండవలయును. సాధ్యముకానిచో దీర్ఘోపవాసములు చేయక లఘోపవాసములతోనే అనుభవమును పొందినయనంతరము యిచ్చవచ్చి



నట్లు యాచరించవచ్చును. ఒక వేళ యేడునినముల్లో నుప  
వాసము పూర్ణమైన లక్షణములు కానరాకుండైనచో కడుపు  
లో దోషమొకను నున్నదని యెరిగి యుపవాసమును నిలిపి  
పైపద్ధతి ప్రకార మాహారమును పుచ్చుకొన మొదలిడవల  
యును. ఇరువాత ౨-౩ మాసములు తాళి మరొకతూరి చికి  
త్సను పొందవలయును. ఈ చికిత్సాచుభవము గలవారు లేని  
చోట్ల నెమ్మది నెమ్మదిగ కొద్దిరోజులు చికిత్సను జేసి యను  
భవమునకు తెచ్చుకొనిన పిమ్మట చాలకాలము చేయవచ్చు  
నుగాని మొదటనే యెక్కువకాల ముపవాసము నాచరించు  
సాహసమునకు పోకూడదు.

జస్తియందుంచుకొనవలసిన

ముఖ్యవిషయము.

ఉపవాసముచేయు ప్రమేయమేషడకుండ ముందుగనే  
యాహార విహార పానీయములందు చాలమితముగను యుక్తా  
యుక్తమెరిగియుండుటే యుక్తమోషాయము. మాసమునకు  
నొకటి రెండుమాత్రమైనను ఖండితముగ లంఘనము సర్వము  
తప్పక చేయుట యారోగ్యరక్షణ కావశ్యకము. ఎవరీ నియ  
మములను మీరి రోగపీడితులగుచున్నారో అట్టివారు రోగము  
కలిగిన తక్షణమే యీ చికిత్సను విధిగ నాచరించవలయును.  
లంఘనారంభమందుగాని అధవా ముగిసిన యనంతరముగాని  
నే యశాషధమును సేవించరాదు. ఎప్పటికిని నేమందునుపుచ్చు

కొనకయుండుట సర్వశ్రేష్ఠము. ఈచికిత్సానంతరము దేహమతి సూక్ష్మస్థితిలో నుండును. కనుక నౌషధమును పుచ్చుకొన్నతక్షణము మిక్కిలి యపాయమును చేయకమానదు. మలవిసర్జనము క్రమముగ జరుగుటకై దినమున కొకతూరి యిసుకనుగాని లేక బస్తియంత్రమునుగాని యుపయోగించియే తీరవలయును. ఉపవాసకాలమున నప్పడప్పుడు శుద్ధజలము నొకటి రెండుబొట్లు నిమ్మరసముతో తప్పక త్రాగుచుండవలయును. దినమున కొకటి రెండుగంటలు తప్పక గాలివిహారము చేయవలయును. సాధ్యమైన యెండలో గాలిలో బాహుటముగ పనిచేయుట మరింత యుత్తమము.

ఉపవాసము గడపిన పిమ్మట మొదట కిత్తలిపండ్ల రసము లేనిచో కొద్దిసీటితో అంజూరఫలముల రసమును అటుమీదట మంచియావుపాలును తదనంతరము మృదువై జాగ్రత్తగ జీర్ణమగు నాహారమును ముందు వివరించిన విధముగ సేవించవలయునుగాని నొకేసారి ఖండితముగ భుజించరాదు.

ఈ చికిత్సను చలికాలములో ప్రారంభించుట చాల యుత్తమము. ఉపవాసచికిత్సకు చలికాలము శ్రేష్ఠతమమైనదని చికిత్సాకర్తలు చెప్పినారు. వాసకాలము మధ్యమము. వేసవికాలము కనిష్ఠము. వేసవికాలములో చికిత్సను ప్రారంభించినచో మిక్కిలి తాపము కలుగును. ఈకాలమున ఏ దినములు చేయుచికిత్సవలన కలుగునంత సుగుణము చలికాలములో నొకేదినములో కలుగుచున్నది. ఈరీతిగ నుపవాస



చికిత్సను చక్కగ నెరిగి సకాలములో విధిగ నాచరించిన అజీర్ణసంబంధమగు వ్యాధులు, దీర్ఘరోగములు, క్షయ వివిధ జ్వరములు మొదలగు అన్నిరోగములు ఖండితముగ నిర్మూలమై యారోగ్యభాగ్యమును పొందుటలో నేయభ్యంతరమును యుండదు.

ఈ ప్రాకృతచికిత్సను మన యాంధ్రదేశ జనులందరు నాచరించి శాశ్వతారోగ్యమును సత్సంతానమును బొంది దీర్ఘాయురారోగ్యభాగ్యములతో దనరుచు దేశమాతను యుద్ధరింతురని నమ్ముచున్నాను.

సమాప్తము.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః.

శ్రీ సేషన గ్రంథాలయము,  
తేలస్తోలు.

# ఆరోగ్య వాక్య రత్నములు.

- 1 శరీరముగలవారికి భాగ్యమేది? ఆరోగ్యము.  
—శంకరాచార్య స్వాములు.
- 2 శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్యమే వేదాంతము.  
—రామతీర్థస్వాములు.
- 3 ఆరోగ్యధర్మములను మీరిన ఈశ్వరాజ్ఞోల్లంఘన గావించినట్లేయగును. —బ్రహ్మానంద కేశచంద్రశేఖరులు.
- 4 నిరోగశరీరమున నిర్మలాత్మగల మనుజుడే నిజమైన పూర్ణారోగ్యవంతుడు. —గాంధీ.
- 5 అన్యపదార్థమే రోగకారణము. —కూనె.
- 6 మందులవలన రోగములు కుదరనేరవు. —గాంధీ.
- 7 ఆహారమును బాగుగా ద్రవమగువరకు నమలవలెను. —ప్లేచర్.
- 8 మత్స్యమాంసములు మానవుని కాహారములుకావు. —హేగ్.
- 9 టేప్వొంద్రియ నిగ్రహము గావించినవారు సర్వేంద్రియములను సుకరముగ జయింపగలరు. —గాంధీ.
- 10 నల్లమందు, పొగాకు, గంజాయి మున్నగువానివలన జీర్ణశక్తి క్షీణించును. —గాంధీ.
- 11 మనుష్యజీవితమున కవసరమగు సమస్తపదార్థములు ఫలములలోనున్నవి. —గాంధీ.



12 ఆహారములో మిగుల బలకరపదార్థములు పచనము వలన నశించుచున్నవి. —గాంధీ.

13 నారికేళము మానవునకు పూర్ణాహారము. —ఎన్ గల్ హార్ట్.

14 తనురోగములను తామే చికిత్సలను గావించుకొన జనులెల్లరు నేర్చుకొనవలెను. —జస్టు.

15 దళసరిగ బురదకట్టు కట్టిన తేలు భాగ్యహోవును. —గాంధీ

16 గర్భోత్పత్తికాలము మొదలు శిశువుస్తవ్యశానము విడుచుపర్యంతరము స్త్రీపురుషు లొండొరులను సమీపింప రాదు. —గాంధీ.

17 ఉష్ణ, పంచదార, తినుట నిజముగ నవివేకమే. —గాంధీ.

18 ఎట్టి శీతాకాలముందైనను పరిశుద్ధ వాయుసంచారము గలచోట పరు డవలయును. —గాంధీ.

19 ఎనీమూ తాత్కాలికముగా మలబద్ధమును, జ్వరమును మూర్ఛ మొ॥ వానిని నివర్తించేమును. —విల్సన్.

20 పక్షమున కొకరోజయినను ఉపవసించుట ఆరోగ్య దాయకము. —గాంధీ.

21 ఉపవాసచికిత్స సర్వచికిత్సలలో నమోఘమైనది. —క్యారింగుటన్.

22 క్లిష్టవ్యాధులందు తక్కువగను, తీవ్రవ్యాధులందు పూర్ణముగను నుపవసి పవలెను. —హెజర్ట్.



23 దుర్గుణములు, దురాలోచనలు వ్యాధియొక్క రూపభేదములే. —గాంధీ.

24 కాఫీ, టీ, సోడా, కోకో, సారా, బ్యాండి మున్నగు వానియందు విషపదార్థములు గలవు. —గాంధీ.

25 మితిమీరి భుజించుటయు జాపమే. —గాంధీ.

26 చన్నీటి స్నానమువలన కామోద్రేకము చల్లారును. —గాంధీ.

27 వివాహితులు పరిణయముయొక్క యధార్థధర్మమును గ్రహించు వంశాభివృద్ధికై వుత్తోత్పాదనమునకుదక్క బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలిగింపకుండ ప్రవర్తించవలెను. —గాంధీ.

28 మలవిసర్జన చేసినపిదప దానిని రెండడుగులలోతుగల గోతిలోనికిద్రోసి దళసరి మట్టిపొరతో గప్పవలెను. —గాంధీ.  
—ప్రకృతి పంచాంగము.







మనసు ఫౌండేషన్  
పుస్తకాల పరిశీలనావట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA 104 B 186
పుస్తకం పేరు	కాసింబి నోట్స్
తారీఖు	26-10-24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	123
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
భాగ పేజీలు	NO
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	KASIMBI
పేజీలు విడదీసినది	KASIMBI
స్కాన్ చేసినది	RAMYA
పరిశ్ల చేసినది	RAMYA
పేజీలు సరిచూసినది	
లైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చెయ్యబడి	NO
తప్పులు	NO
పరిస్థితి	GOOD